

HÍRŰK

XIII. KERÜLETI

XVI. ÉVFOLYAM 20. SZÁM

2010. OKTÓBER 19.



Lomb- és zöldhulladék-
gyűjtés **4** | Integráció
szívvel-
lélekkel **5** | Korszerűsítés
az ügyfél-
szolgálatokon **6** | Evangélikusokat
keres
Angyalföldön **7** | 110 éves
a hajdani
Ganz **9** | Összefogás
a köz-
egészségügyért **10** | Ötletes
termés-
képek **12**

 Budapest Főváros
XIII. Kerületi Önkormányzat
Képviselő-testülete nevében
tiszteltel meghívom önt
az 1956. évi forradalom
és szabadságharc kezdetének,
valamint
a Magyar Köztársaság
1989. évi kikiáltásának napja
alkalmából
2010. október 22-én (pénteken)
rendezendő ünnepségeinkre:
10 órára a Tahi utca 18. szám
alatti koszorúzásra,
11 órára a kerületi emlékhelyre
(a polgármesteri hivatal
és a Szent László-templom
közötti parkba).
Dr. Tóth József
polgármester

Megalakult a XIII. kerületi önkormányzat képviselő-testülete



Budapest Főváros XIII. Kerületi Önkormányzat Képviselő-testülete október 12-én tartotta megalakuló ülését. Mike István, a Helyi Választási Bizottság elnöke beszámolt a helyhatósági választások eredményéről, majd a polgármester és az önkormányzati képviselők átvehették a megbízóleveleiket. Tizenegy kisebbségi önkormányzat is megalakult a kerületben október 13-án. A kisebbségi választásra kijelölt szavazókörben 987 választó adta le szavazatát. A szavazókörökben a választás törvényesen, rendben és zökkenőmentesen zajlott le. [Bővebben a 3. oldalon.](#)

Bajnok a sport



Sikerrel zárult az első kerületi bajnokkereső program. Az Angyalföldi Sportközpontban október 7-én tartott sportágbemutatón közel kétezer tanuló vett részt.

[Cikkünk a 10. oldalon.](#)

Szorgos kezek



Gyermekek és szülők ástak, ültettek, falevelet gereblyéztek a Meséskert Tagóvoda udvarán. A felújított kerítés mentén 150 palántát ültettek el.

[Cikkünk a 9. oldalon.](#)

A 2010. évi önkormányzati választás eredménye

2010. október 3-án, a választás napján 98 szavazókörben 92 184 választópolgár szavazhatott kerületünkben.

A szavazókörökben a választás törvényesen, rendben és zökkenőmentesen zajlott le.

A választásra jogosultak 45,65%-a járult az urnák elé. A szavazatok 98%-a érvényes volt.

A polgármester-választás eredményeként a kerület polgármestere 26 223 szavazattal – mely az érvényes szavazatok 63,9%-a – dr. Tóth József, az MSZP jelöltje lett. A Fidesz jelöltje, Spaller Endre 14 815 szavazatot kapott, amely az érvényes szavazatok 36,1%-a.

A 20 önkormányzati képviselő közül mind a 14 egyéni választókerületben az MSZP jelöltjei szereztek mandátumot. Az érvényes szavazatok aránya a következő volt:

Egyéni választó-kerület	Összes érvényes szavazatok száma	MSZP jelöltje		Fidesz jelöltje		LMP jelöltje		Jobbik jelöltje	
		érvényes szavazatok száma	aránya %-ban	érvényes szavazatok száma	aránya %-ban	érvényes szavazatok száma	aránya %-ban	érvényes szavazatok száma	aránya %-ban
1.	3194	Csiga Gergely		Szabó György		Szabados Péter		Kovács Béla	
		1423	44,55%	1192	37,32%	412	12,9%	167	5,23%
2.	3729	Magos Péter		Kelemen Gyöngyi		Berényi Eszter Júlia		–	
		1850	49,61%	1394	37,39%	485	13%	–	–
3.	3600	Alpern Júlianna		Dr. Szalay Péter		Dr. Dorosz Dávid		Oláh János József	
		1783	49,53%	1340	37,23%	358	9,94%	119	3,3%
4.	3343	Takács Ferenc		Harrach Tamás		Tordai Bence		Gajdos Attila	
		1648	49,3%	1146	34,28%	338	10,11%	211	6,31%
5.	3524	Szabó Eszter		Dr. Gregoritsné Fuchs Gabriella		Páli Regő Bálint		Szabolcsi Erzsébet	
		1874	53,18%	1206	34,22%	231	6,56%	213	6,04%
6.	3040	Karácsonyi Zoltán		Agárdi László		Temfli József		Kovács Bertalan Tamás	
		1761	57,94%	929	30,56%	189	6,2%	161	5,3%
7.	2413	Sági Judit		Szabó Zsolt		Dr. Dancs Ákos		Geiger Zoltán Gyula	
		1343	55,66%	757	31,37%	151	6,26%	162	6,71%
8.	2128	Szücs Péter		Sárközi Balázs		Fellner Zsuzsanna		Benke László	
		980	46,05%	790	37,12%	195	9,17%	163	7,66%
9.	2797	Bodorné Farkas Zsuzsanna		Dr. Simor Miklós		Tálosné Pálvölgyi Márta		–	
		1531	54,74%	1082	38,68%	184	6,58%	–	–
10.	2557	Hiszékeny Dezső		Kugyela Attila		Schiffer Eszter		Mériné Kommer Andrea	
		1410	55,14%	812	31,76%	171	6,69%	164	6,41%
11.	2790	Dr. Puchner Gábor		Füleki Balázs		Pály Zoltán		Csender Tamás	
		1477	52,94%	847	30,36%	234	8,39%	232	8,31%
12.	2644	Holopné Schramek Kornélia		Molnár Gábor Ferenc		Altfatter Adalbert		Pintér Tamás	
		1544	58,4%	829	31,35%	127	4,8%	144	5,45%
13.	2960	Borszéki Gyula		Pete Tamás		Mátyás Péter		Schild Károly	
		1632	55,14%	892	30,13%	198	6,69%	238	8,04%
14.	2762	Rajacsics László		Horváth Olivér		Dr. Mikle Sándor		–	
		1393	50,44%	1112	40,26%	257	9,3%	–	–

Megalakult a XIII. kerületi képviselő-testület

Budapest Főváros XIII. Kerületi Önkormányzat Képviselő-testülete 2010. október 12-ei alakuló ülésén először Mike Istvánnak, a Helyi Választási Bizottság elnökének beszámolóját hallgatta meg a helyhatósági választások eredményéről. Ezt követően a polgármester és az önkormányzati képviselők részére a megbízólevelek átadása történt meg.

Az már korábban eldőlt, hogy a kerület polgármestere újra dr. Tóth József és mind a 14 egyéni választókerületben szocialista jelöltek végeztek az élen. A választáson kapott szavazatok alapján a kompenzációs listából a Fidesz–KDNP jelöltjei 4, az LMP és a Jobbik 1-1 mandátumot szereztek meg az új képviselő-testületben.

Az önkormányzat képviselő-testülete alpolgármesternek megválasztotta Borszéki Gyulát, Hiszékeny Dezsőt, és Holopné Schramek Kornéliát. A polgármester nem élt azzal a lehetőséggel, hogy testületen kívüli alpolgármesterre tegyen javaslatot.

A képviselő-testület az eddig működő hat állandó bizottsága helyett négyet választott meg:

Jogi és Közbiztonsági Bizottság

Elnök: Csender Tamás (Jobbik)
Tagok: Alpern Julianna (MSZP)
Dr. Hutás Péter Ákos (Fidesz)
Magos Péter (MSZP)
Dr. Pálosi-Magyari Melinda (MSZP)
Dr. Simor Miklós (Fidesz)
Szücs Péter (MSZP)

Pénzügyi és Költségvetési Bizottság

Elnök: Takács Ferenc (MSZP)
Tagok: Altfatter Adalbert (LMP)
Csiga Gergely (MSZP)
Mátrai Anna (MSZP)
Nyáry Vilma (MSZP)
Rajacsics László (MSZP)
Sárközi Balázs (Fidesz)

Tulajdonosi, Kerületfejlesztési és Lakásgazdálkodási Bizottság

Elnök: dr. Puchner Gábor (MSZP)
Tagok: Erdős László (MSZP)
Harrach Tamás (Fidesz)
Juhász György (MSZP)
Karácsonyi Zoltán (MSZP)
Szabados Péter (LMP)
Tóth Péter (MSZP)

Szociális, Egészségügyi és Művelődési Bizottság

Elnök: Sági Judit (MSZP)
Tagok: Agárdi László (Fidesz)
Bodorné Farkas Zsuzsanna (MSZP)
Döry Miklós (MSZP)
Fejér Józsefné (MSZP)
Kugyela Attila (Fidesz)
Szabó Eszter (MSZP)

Valamennyi bizottság 7 fővel működik.

Az önkormányzat képviselő-testülete megbízta Magos Péter önkormányzati képviselőt, hogy a kerületi képviselő-testületet küldöttként képviselje a Fővárosi Közgyűlésben.



A Budapest Főváros XIII. Kerületi Önkormányzati Képviselő-testület tagjainak névjegyzéke

1. Agárdi László
2. Alpern Julianna
3. Bodorné Farkas Zsuzsanna
4. Borszéki Gyula
5. Csender Tamás
6. Csiga Gergely
7. Harrach Tamás

8. Hiszékeny Dezső
9. Holopné Schramek Kornélia
10. Karácsonyi Zoltán
11. Magos Péter
12. Dr. Puchner Gábor
13. Rajacsics László
14. Sági Judit

15. Sárközi Balázs
16. Dr. Simor Miklós
17. Szabados Péter
18. Szabó Eszter
19. Szücs Péter
20. Takács Ferenc
21. Dr. Tóth József

Települési kisebbségi önkormányzati képviselők



A kisebbségi választásra kijelölt szavazókörben 987 választó adhatta le szavazatát.

Bolgár kisebbség

Elnök: Varga Zsanett (MBE)
Elnökhelyettes: Simeonov Nora Vesza (MBE)
Kalicov Teodóra (MBE)
Fikó Nacsó (MBE)

Cigány kisebbség

Elnök: Jakab Sándor (RPT)
Elnökhelyettes: Miczura-Varga Szilvia (RPT)
Boncföldi Magdolna (RPT)
Makai István (RPT)

Görög kisebbség

Elnök: Thomaidu Elefteria (GIE)
Elnökhelyettes: Varga Józsefné (GIE)
Mesteri Lászlóné (GIE)
Dr. Szabó Kálmánné (GIE)

Horvát kisebbség

Elnök: Romács László (Magyarországi Horvátok Szövetsége)
Elnökhelyettes: Drájkó Péterné (Magyarországi Horvátok Szövetsége)
Drájkó Veronika (Magyarországi Horvátok Szövetsége)
Fazekas Zsuzsanna (Magyarországi Horvátok Szövetsége)

Német kisebbség

Elnök: Katonáné Mayer Katalin (Német Óvoda és Iskola Egyesület)
Elnökhelyettes: Wolfart Jánosné (Német Óvoda és Iskola Egyesület)
Magyar Ernő József (Német Óvoda és Iskola Egyesület)
Vigh Katalin (Német Óvoda és Iskola Egyesület)

Lengyel kisebbség

Elnök: Nagy Alicja Mária (Magyarországi Lengyel Katolikusok Szent Adalbert Egyesülete)
Elnökhelyettes: Lázár Márton Stanislaw (Magyarországi Lengyel Katolikusok Szent Adalbert Egyesülete)
Takács Pál (Magyarországi Lengyel Katolikusok Szent Adalbert Egyesülete)
Filó Jánosné (Magyarországi Lengyel Katolikusok Szent Adalbert Egyesülete)

Örmény kisebbség

Elnök: Kabdebó János (EÖGYKE)
Elnökhelyettes: Füleki Balázs (EÖGYKE)
Király Zoltán (EÖGYKE)
Dr. Kiss Margit Katalin (EÖGYKE)

Román kisebbség

Elnök: Jakab Beáta (MROÉE)
Elnökhelyettes: Zsuk Ágnes Erzsébet (MROÉE)
Simó Attila (MROÉE)
Seprődi Erzsébet Vilma (MROÉEÖ)

Ruszin kisebbség

Elnök: Homoki István (RUKE-HORUE)
Elnökhelyettes: Ecsedi-Papp Renáta (RUKE-HORUE)
Lovas Sándorné (RUKE-HORUE)
Salánki András (RUKE-HORUE)

Szerb kisebbség

Elnök: Osztóics Péter (SRPSKI FORUM)
Elnökhelyettes: Hrisztov György (SRPSKI FORUM)
Erdélyi Mária (SRPSKI FORUM)
Kozics Péter (SRPSKI FORUM)

Szlovák kisebbség

Elnök: Hollósy Tiborné (OZVENA-SZNYK)
Elnökhelyettes: Máté Lajosné (OZVENA-SZNYK)
Nagy-György Béláné (OZVENA-SZNYK)
Bunda Boglárka Andrea (OZVENA-SZNYK)

Lechner Lajos-díjas osztályvezető

A Magyar Köztársaság belügyminisztere az *Önkormányzatok Napjához kapcsolódóan Csonka Tamásnak*, a polgármesteri hivatal Építési Osztálya vezetőjének az építésügyi igazgatás területén vég-

zett kimagasló tevékenységért Lechner Lajos-díjat adományozott. Az elismerést az országban hatan vehették át, közülük a fővárosban egyedül Csonka Tamás részesült a kitüntetésben.

Integrált Városfejlesztési Stratégia

Tájékoztatjuk a tisztelt érdeklődőket, hogy elkészült a képviselő-testület által 2008 októberében jóváhagyott *XIII. kerületi Integrált Városfejlesztési Stratégia* felülvizsgálata. A dokumentum az önkormányzat honlapján – www.bp13.hu – olvasható, a kérdéseket és észrevételeket a foepitesz@bp13.hu e-mail címen 2010. október 25-ig várjuk.

BUDAPEST FŐVÁROS
XIII. KERÜLETÉNEK ÖNKORMÁNYZATA

Krumpli és hagyma a kerületi kártyatulajdonosoknak



Budapest Főváros XIII. Kerület Önkormányzata a hagyományokat folytatva térítésmentes 5 kg-os kiszerelésű burgonyát és 2 kg-os kiszerelésű hagymát ad a kerületben állandó bejelentett lakcímmel, egyben kerületi kártyával rendelkező állampolgárai részére.

Az átadás egy napon történik, 2010. október 27-én 9–18 óra között a kerület két helyszínén:

- Visegrádi u. 96/B, Idősek Klubja,
- Gyermek tér 1., Idősek Klubja.

Az átvétel személyesen vagy írásbeli meghatalmazással és a kerületi kártya bemutatásával történik. Egy család egy 5 kg-os burgonya- és 2 kg-os hagymacsomagra jogosult. Az átvételt aláírással kell igazolni, a kerületi kártyát rögzítjük, a meghatalmazást pedig nyilvántartásba vesszük.

Jövők-megyek 30.

Akik manapság elhaladnak a Forgách és Lomb utcák kereszteződésében terpeszkedő, egymásba épült házak mellett, vagy dolguk a Forgách utca 9/B-be vezérli őket (mert például fitnesszelnének, esetleg papíripari termékekkel kereskednének, táncolnának vagy vámügynökölnének), nem is sejthetik, miféle híres gyárépület előtt járnak. Bizony, ez a – mára sokszor átalakított – üzem volt nem is olyan régen még az Angyalföldi Likörgyár híres épülete. Mely gyárat persze sokféleképpen hívták, de éppen így csak igen rövid ideig. Alakulásakor – 1910-ben – Hazai Likör-, Rum- és Szeszáru gyár volt a neve, a második világháború után lett angyalföldi, aztán összevonások és trösztösödések hosszú során át változtatott mindenféle neveket: kilencvenkettőben Bulivként (gyűjtőknek: Budapesti Likőripari Vállalat) privatizálódott, majd három év múltán véget ért dicsőséges karrierje. Beolvadt, majd kiolvadt, ahogy annyi gyárral történt erre felé az utóbbi évtizedekben.

De ne szaladjunk ennyire előre! Hanem szaladjunk inkább hátra, időben és térben. Térben csak egy jó kilométernyit, a Lehel téri piac magasságába, ahol az Angyalföldi Helytörténeti Gyűjtemény található a Váci úton, időben pedig pontosan száz esztendő: éppen akkor készült el a likörgyár alapító okirata, melyről eddig nem is tudtak a historikusok, s mely, sok más becses ereklye mellett szintén megtekinthető a mondtott helyen, a „Konyak, rum, kevert” című kiállításon.

Az ember nem győz csodálkozni. Például azon, mennyi minden maradhatott meg egy

rég bezárt gyár emlékeiből. Érdeklődésemre a helyiek elmondották, hogy ezúttal könnyű dolguk volt: Gelencsér Emil, a likörgyár igazgatója tudatosan gyűjtött mindent, ami a gyárra vonatkozik – például minden egyes termékből eltett egy-két mintapéldányt. E gyűjtemény sértetlenül vészelte át a közelmúlt évtizedeket, s most vonatkozó része imígyen megtekinthető. De csodálkozhatunk azon is, milyen modern gyárat hoztak létre a Léderer család tagjai száz esztendeje, s hogy mennyi mindent gyártottak nagy gonddal, a gyártási titkokat apáról fiúra hagyományozva. (Gyomorkeserűben például – Milleniumnak hívták egyébként – komoly versenytársai voltak Zwackéknak. Másban meg a Gschwindtéknak vagy Braunéknak: ők négyen osztottak a hazai likőripari kínálaton. Aki hibátlanul kimondta a gyártók neveit, még ihatott egy kupicával.) Aztán azon is csodálkozhatunk, micsoda aprómunkát, mennyi figyelmet igényelt egy-egy minőségi termék megszületése, még a gépesítések korában is. Aztán azon, milyen magas színvonalon készültek egykor az alkoholipari csomagolóanyagok, az üvegek, díszdobozok, effélék, s hogy mennyi pompás plakát, szórólap született haddan az italozás buzdítására. (Vagy ahogy az egyik tabló fogalmaz: „a szervezet természetes alkoholszükségletének kielégítése” érdekében.) És ha nagyon akarunk, csodálkozhatunk azon is, micsoda kémiai tudás halmozódott föl az évszázadok során e párlatok előállítására. Nem tudom, tudják-e például, mi a macerálás? Na, nem a sima, hanem a

likőripari? Elárulom: „az áztatás, vagy másként maceráció művelete során az e célra alkalmas jól záró fedelű edényben a megfelelően aprított drogokra rátöltik a kivonatoló folyadékot”. A macerálás tehát áztatást jelent. Ezek szerint, ha a párunk kiszól a fürdőszobából, hogy „mindjárt jövök, drágám, csak még bemacerálom az ágyneműt”, nincs okunk az aggodalomra: kedvesünk nemcsak a nagymosáshoz ért, hanem a likörgyártáshoz is. (Jól jöhet az még, most, hogy otthon is gyárthatunk pálinkát – onnan már csak egy hajsza a likör: s hogy milyen vékony hajsza, azt is megtudhatjuk e tárlaton.) Azon viszont (a hazai história ismeretében) nincs mit csodálkoznunk, hogy a második világháború idején, amikor a front elérte a gyárat, „nem volt mód a készletek megmentésére”. (Micsoda bársonyos fogalmazás!) És azon se csodálkozhatunk aztán, hogy az államosított gyárban a mennyiség lépett a minőség helyébe. Mert azokban az években (melyek hétköznapi életéről egyébként a Gagarin Szocialista Brigád naplója tájékoztat bennünket) az alkoholt nem lehetett propagálni (ezért nincsenek plakátok a korból), de inni, azt lehetett doszt. (Tudják, reggel konyak, este konyak, attól leszünk mozgékonyak.) Hogy mi mindent kibír az emberi szervezet, az tudja csak igazán, aki legszebb éveit a Lánchíd konyak, az Éva vermut és a kommersz cseresznye vonzáskörében töltötte.

Annak a többi már meg se kottyant.

JOLSVAI ANDRÁS

Lomb- és zöldhulladékgyűjtő akció

Tisztelt lakóhelyi közösségek!

2010. november 2–9. között zöldhulladékgyűjtő akciót szervezünk a kerületben.

A társasházak, lakásszövetkezetek és intézmények október 28–29-én (8–13.30 óra között) igény szerint 5–10 db zsákot vehetnek át a XIII. Kerületi Környezetgazdálkodási Közhasznú Nonprofit Kft. (Hajdú u. 29. szám alatt) irodájában. A családi házakhoz a gyűjtést megelőző héten munkatársaink két-két zsákot juttatnak el.

Kérjük, hogy a rendelkezésükre bocsátott zsákokba kizárólag falevelet és zöldhulladékot helyezzenek! A beszállított zöldhulladék elszállításáról, az elmúlt évekhez hasonlóan, az akció ideje alatt folyamatosan gondoskodunk.

Köszönjük közreműködésüket!

Ügyfélszolgálat telefonszáma: 270-0413.

Együtt kerületünk tisztaságáért!

XIII. KERÜLETI KÖRNYEZETGAZDÁLKODÁSI NKFT.

Integráció szívvel-lélekkel

Koraszülött ikerfiaink közül az egyik mozgássérült, fejlődésében több szempontból akadályozott, ezért kétségesnek tűnt a testvérével egy időben és egy helyre iskolába küldeni. Ezt a sokfelé ágazó problémát oldotta meg a Herman Ottó Tagiskola vezetője és kollégái emberei és szakmai hozzáállással.

Több intézetben (nem kerületiben) azt érzékeltük, hogy gondot okoz a gyermekünk speciális igénye, olyan helyen is jártunk, ahol ugyan várták a gyermekeinket, de az ott tapasztaltak eltántorítottak minket, például két tanár hangos, bár nem bántónak szánt viccelődése az integráló osztályokon.



A Herman-tagiskola vezetője, Chovanecz Edit az első pillanattól a „gondolkodjunk együtt, hogyan találhatnánk megoldást” szemlélettel közeledett hozzánk. Rögtön megszervezte, ki lesz az a két felsős tanuló, aki kísélni fogja fiunkat a lépcsőn, majd a beiratkozás után újabb ötletekkel segítette gyermekünk közösségbe való beilleszkedését. Edit néni elintézte, hogy az iskola speciális iskolabútorzatot béreljen a Mozgásjavító Általános Iskolától. Minket már csak a bérlet menetéről értesített, a bútorok kipróbálására pedig el is kísért minket. Bálint igényeinek megfelelően átalakították az osztályteremmel egy szinten lévő mozgássérült mosdót, amit csak ő használ. Az igazgatónő leendő osztályfőnökünkkel, Bátor Irénnel egy közös beszélgetésre invitált minket, így alkalmunk volt a legfontosabb információkat elmondani. A napközis tanító nénivel, Lénártné Ács Szussannával számítottak és készültek Bálint fogadására. Osztályfőnökünk sok évtizedes pedagógiai gyakorlata ellenére a szabadsága alatt beiratkozott egy „Mozgáskorlátozott gyermekek együttnevelését segítő ismeretek”

című továbbképzésre, hogy még jobban fel tudjon készülni. Edit néni a Prizma Szakszolgáltatótól kért fejlesztőpedagógust, aki bizonyos tanórákon kijár a gyermekhez. Aczél Anna szomatopedagógus már felmérést is végzett Bálinttal, és a szükséges órákon a tanító nénikkel együttműködve segíti őt a tanulásban. Kitalálták, hogy a testnevelési óra alatt Bálint ne a „tornából felmentett, sajnálatra méltó kisdiák” legyen, hanem heti kétszer az intézmény tanuszodájában igényeire szabott körülmények között egy remek szakember, Pocsai Andrea vezetésével tanuljon úszni. Havonta egyszer

Edit néni bevonja Bálintot az órai feladatokba, hogy az osztállyal együtt tornázhasson. A legfontosabb mégis az iskola kellemes hangulata, befogadó, családias légköre, ahol a tagiskola-vezetőtől a tanárokig, a portásoktól a konyhán dolgozóig a gyerek mindenkitől kap egy kedves mosolyt, segítséget bármilyen gondja megoldásában.

Azt, hogy ez a hozzáállás mennyire nem szokványos még az integráló intézményekben sem, azt fejlesztő szakembereink is megerősítették. Az iskola szellemiségét pedig mi sem jelzi jobban, mint hogy Bálint osztálytársain kívül a felsőbb évfolyamosok is szinte versengenek, hogy ki kíséje őt, ki vigye a lépcsőn a botját, ki játsszon vele.

Úgy gondoljuk, hogy az integráció nem elsősorban a fizikai akadálymentesítést jelenti: a „hardware”-nél sokkal fontosabb a „software”, az a bizonyos Emberi Tényező.

Bálint és ikertestvére imád iskolába járni, feltétlen bizalommal éli első iskolai heteit, és ez már most több, mint amit régebben remélni mertünk.

SALAMON ESZTER ÉS FRANKL PÉTER SZÜLŐK

Felnőttképzési szolgálat



A Palló felnőttképzési tájékoztató szolgálat szeptember 30-tól megkezdte működését az Iránytű Ifjúsági Információs és Tanácsadó Irodában. Az ünnepélyes megnyitón jelen volt dr. Tóth József, a XIII. kerület polgármestere, Klein Marianna, Budapest Felnőttképzési Központjának munkatársa, Radó Gábor, a XIII. kerületi önkormányzat Művelődési, Ifjúsági és Sport Osztályának munkatársa, Bubics Ádám, a XIII. Kerületi Közművelődési NKft. ügyvezető igazgatója, Rapi István, az Iránytű igazgatója, valamint Juhász László, az Iránytű Palló programjának felnőttképzési konzulense.

– Mindig fontosnak éreztem a felnőttképzést, az életet áttartó tanulás segítségét. Itthon még nincs kultúrája annak, hogy valaki folyamatosan képezze magát, hogy szakmailag több lábon álljon. Ebben a változó világban, amikor szakmák halnak ki és új szakmák

kelnek életre, jó, hogy egy újabb tevékenységi kört vállalt fel az Iránytű, pontosan a hetedik mellé egy nyolcadikat. A változatlanúság a vég kezdete, ezért fontos és ezért üdvözlöm ezt az új tájékoztató szolgálatot – mondta beszédében dr. Tóth József.

– Négy éve működik a Palló, melynek célja a munkaerőpiac támogatása. Nem csak a fiatalokat támogatjuk, hanem a nyugdíj előtt állóknak, időseknek is megpróbálunk segítséget nyújtani ingyenes tanácsadással, képzéssel. Ezért is örültünk annak, hogy a XIII. kerület is csatlakozott hozzánk. Honlapunkon, a www.felnottkepzes.hu oldalon bárki bepillantást nyerhet munkánkba, és igénybe veheti szolgáltatásainkat – tájékoztatót Klein Marianna.

Juhász László arról beszélt, hogy a hozzájuk fordulóknak két területen tudnak eligazodást nyújtani. Információt adnak és igény

esetén mentálhigiénés szolgáltatást. Ingyen segítenek eligazodni a felnőttképzési formák és jogszabályok között. A személyre szabott konzultáció alatt megpróbálják megtalálni a megfelelő szakképesítést, iskolát, tanfolyamot. Azokat, akik képzési támogatást szeretnének igénybe venni, útbaigazítják. Kapcsolatban állnak munkaügyi központokkal, pályá- és munkavállalási tanácsadókkal, emellett az internetes szolgáltatásban és speciális problémákban is használható információt adnak.

A tájékoztató szolgálat hétfőn és szerdán 14–18 óráig fogadja az érdeklődőket, csütörtökön 10–16 óráig. Információ a 339-3700, illetve a 339-3701-es telefonszámon. Internetes elérhetőségeik: e-mail: felnottkepzesinfo@gmail.com, honlapjuk: www.pallo.bmknet.hu/iranytu.

T.ZS.

GYIÖK-választás



A jelenlegi kerületi Gyermek- és Ifjúsági Önkormányzat

Próbáld ki te is a demokráciát! Ha a kerületben élsz vagy tanulsz, akkor jelöltesd magad a XIII. Kerületi Gyermek- és Ifjúsági Önkormányzat (GYIÖK) választáson! Lehetsz képviselő, vagy akár diákpolgármester.

Felszólalnál az iskoládban lévő problémák ellen? Itt a lehetőség,

hogy hallasd a hangod, képviseld az iskoládat, diáktársaidat!

Táborok, nemzetközi kapcsolatok, utazás, jó társaság, sok szórakozás, humor és rengeteg lehetőség! Te is benne lehetsz az V. GYIÖK csapatában! Mi ezért szeretjük a GYIÖK-öt! Te miért fogod?

Bővebb információért keresd iskolád DÖK-tanárát vagy GYIÖK-képviselőjét! Elérhetőségeink: Angyalföldi Gyermek- és Ifjúsági Ház, Dagály utca 15/A. Telefon: 06 (1) 330-5357. Mobil: 06 (30) 691-6384, Kaltenecker Erika felnőtt segítő. Facebook: GYIÖK13.

Segítsen embertársain!

A Magyar Vöröskereszt nyilvános véradást szervez a *WestEnd főbejáratánál, a véradóbuszban* október 21. (csütörtök) 14–18 óráig, október 22. (péntek) 14–18 óráig.

Ha ön egészséges, elmúlt 18 éves és még nem töltötte be 60. életévét, jöjjön el a véradásra!

Nagyon fontos: hozza magával személyi igazolványát, lakcímkártyáját és tájkártyáját.

Segítségét előre is köszönjük beteg embertársaink nevében.

Jereváni hangulatok

Egyszerre ígéri a távoli egzotikumot és egy fiatal kortárs alkotóművész gondolkodásának képi megoldásait az Újlipótvárosi Klub-Galériában (Tátra u. 20/B) október 22-ig látható kiállítás. Rendhagyó módon ez alkalommal az örmény származású, jelenleg Budapesten élő *Sargis Hovhannisyan* grafikusművész mutatkozik be a kerületieknek. Örményország az őskortól lakott terület, egyes vélemények szerint területén volt a bibliai Édenkert. Emellett az Ararát hegyén ért földet Noé bárkája a vízözön után. Az ország jelenlegi fővárosát, Jerevánt az időszámítás előtt 782-ben alapította I. Arqishti uratui király.

A dinamikus vonalakkal dolgozó, expresszív hangulatokat teremtő művész a jereváni képzőművészeti élet feltörekvő alkotója. Sargis Hovhannisyan 2000 és 2006 között az örmény State Academy of Art, Department of Graphic szakát végezte. Mint az új generációba sorolható alkotók általában, ő is otthonosan mozog a hagyomá-



nyos rajzi megoldásokban, de az új médiumok; a fotó és az elektronikus, virtuális művészi önkifejezés is érdekli. Tárlatát megtekintve a látogató egy kis ízelítőt kap abból, hogy máshol mások hogyan gondolkodnak a kortárs művészetről. A kiállításról bővebb információt a 320-5380-as telefonszámon kaphatnak.

B.I.

Pozsonyi Piknik Est

Folytatódik a Pozsonyi Piknik Est program-sorozat, a következő előadást *Ide nekem az operát is!* címmel október 30-án tekinthetik meg az érdeklődők.

Az erkélyről a koncertpódiumra! Egy műfaj, amit temetnek, mégis túlél mindannyiunkat!

Zenés beszélgetés operáról, szerepekről. Áriák és duettek Mozart, Donizetti, Rossini, Verdi, Puccini műveiből.

Fellépnek: *Herczenik Anna, Hábetler András, Fekete Attila* – ének, *Neumark Zoltán* – zongora.

Helyszín: Zeneiskola, Hollán Ernő u. 21/B.



Időpont: 2010. október 30. (szombat) 19.00 óra.

Jegyek 2500 Ft-os áron kaphatók a Láng Tékában (Pozsonyi út 5.) és a Keserédes csokoládéboltban (Pozsonyi út 9.).

Jegyek rendelhetők a pozsonyipiknik.est@gmail.com e-mail címen, valamint a 340-4023-as telefonszámon, illetve a 06 (30) 989-6045-ös mobilszámon.

Az e-mailben vagy telefonon rendelt jegyeket – tekintettel a nagy érdeklődésre – október 22-éig szíveskedjenek átvenni a Láng Tékában vagy a Keserédes csokoládéboltban a fenti címeken.

További részletek: www.pozsonyipiknik.hu.

Korszerűsítés az ügyfélszolgálatokon

Korszerűsítés és a számítástechnikai infrastruktúra karbantartása miatt rövid időre bezárnak a FÖGÁZ ügyfélszolgálati irodái, és az online, valamint a telefonos ügyintézésre is rövidebb idő áll rendelkezésre. Az október 29-én 17 órától november 4-én reggel 8 óráig várható korlátozás eltérő mértékben érinti az ügyfélszolgálati tevékenységet, a legtöbb iroda két napra zár be. A FÖGÁZ a fogyasztók szíves türelmét és megértését kéri.

Az időszakos ügyfélszolgálati zárás a következő irodákat és szolgáltatásokat érinti:

– A telefonos és online ügyfélszolgálat október 29., péntek 17.00 órától november 4., csütörtök reggel 8.00 óráig nem elérhető.

– Három budapesti iroda október 29-én, pénteken a megszokottnál egy órával korábban, 17.00 órákor zár. November 2-án, kedden és 3-án, szerdán mindhárom iroda zárva tart. Az érintett irodák:

• Dél-pesti Ügyfélszolgálati Iroda, 1191 Budapest, Üllői út 201. (Europark)

• Észak-budai Ügyfélszolgálati Iroda, 1011 Budapest, Batthyány tér 5–6. (Vásárcsarnok)

• Kelet-pesti Ügyfélszolgálati Iroda, 1106 Budapest, Örs vezér tere 25. (Árkád).

– A másik három budapesti iroda kizárólag november 2-án és 3-án, kedden–szerdán tart zárva.

– Központi Ügyfélszolgálati Iroda, 1081 Budapest, Fiumei út 9–11.

• Észak-Pesti Ügyfélszolgálati Iroda, 1139 Budapest, Béke tér 9.

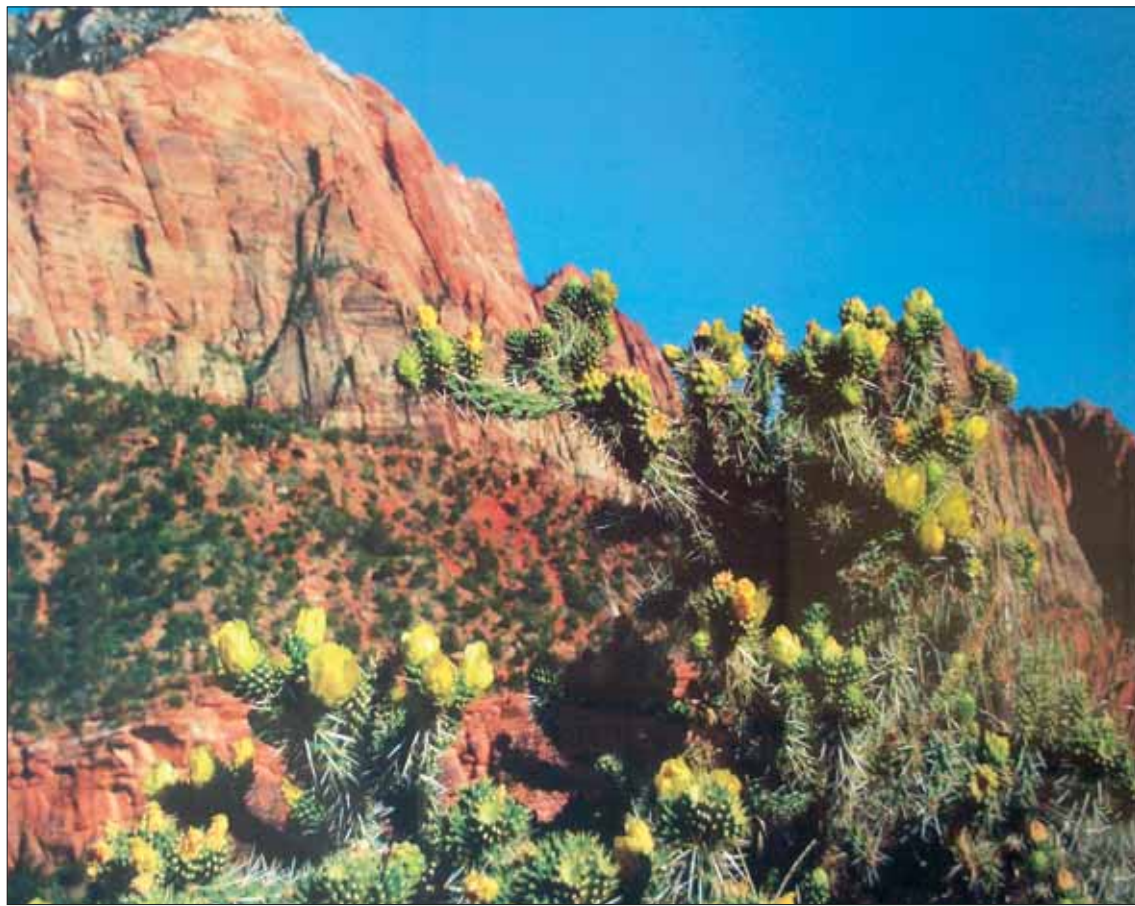
• Dél-Budai Ügyfélszolgálati Iroda, 1117 Budapest, Fehérvári út 17.

A Pest megyei irodák közül csak az ÉMÁSZ-szal közös Nagykáti Ügyfélszolgálati Irodát érinti a zárás: november 3-án, szerdán nem fogadja a FÖGÁZ ügyfeleit. Az ÉMÁSZ ügyfélszolgálatában ebben az időben is zavartalanul üzemel.

Október 29. és november 4. között a gázszivárgás- és hibabejelentés a 06 (1) 477-1333-as telefonszámon továbbra is zavartalanul működik!

Az ügyfélszolgálati szolgáltatások november 4., csütörtök reggeltől a megszokott nyitvatartási időben állnak az ügyfelek rendelkezésére.

Fotók az indiánok földjéről



Novák József fotóművész kiállítása a navajo indiánok földjére kalauzol minket. Navajoföld az Egyesült Államok legnagyobb törzsi rezervátuma. Megközelítőleg 70 000 négyzetkilométernyi a területe, három államra is kiterjed, ezek: Arizona, Utah és Új-Mexikó. Sokféle természeti képződmény jellemzi a navajok földjét. A Grand Canyon színes, lépcsőzetes szakadékat a Colorado folyó vájta ki évezredek alatt. A fennsíkon található Barringer Crater a leglátványosabb meteoritbecsapódás színhelye. A leggyakoribb élőlény ezen a tájon a kaktusz, erről tanúskodnak a fényképek. Virágzó, színpompás kaktuszok, és a rejtélyes tájak megbabonázzák a nézőket. A kanyonok és fennsíkok sziklái sejtelmes alakokká válnak a nap

élesen metsző fényében. A völgyek és a szakadékok árnyékba burkolóznak, és kékes-szürkés tónusukkal elvesznek a térben. Novák József csodálatos vidékkel ismertet meg bennünket. Kiállítása a polgármesteri hivatalban, a Városház Galériában látható október végéig.

(VAJDA)

Evangélikusokat keres Angyalföldön

Az Angyalföldi Evangélikus Gyülekezetben augusztus 1-jétől Grendorf Péter látja el a lelkesi szolgálatot. Elődje, Kende György – aki 21 évig szolgált a XIII. kerületi lutheránus közösségben – nyugdíjba vonult, ennek ellenére a kerület lakosa maradt. A fiatal lelkész terveinek első állomásként szeretné összegyűjteni a kerületben élő evangélikusokat.

– Mi mindent lehet elmondani a gyülekezet kezdeteiről?

– Rimár Jenő hitoktató lelkész indította 1919-ben az evangélikusok összehívását Angyalföldön, és 1923-ban elkezdtek a gyűjtést a Kassák Lajos utcai templomra. 1938 májusától a templom alagsorában tartották az első istentiszteleteket, majd Raffay Sándor püspök szentelte fel a kész templomot 1938. október 30-án. Még ebben az évben, december 18-án avatta fel Kemény Lajos esperes a Láng család által adományozott 4 mázsás harangot. A templomot Sándy Gyula tervezte. Ebből is látszik, hogy ez egy fiatal közösség, hiszen hetven év egy gyülekezet életében nem nagy idő, a múltjával

én is ismerkedem még, amiben elődöm sokat segít.

– Milyen állomások után került Angyalföldre?

– Az eddigi „állomásaim” eléggé távol estek egymástól. Mondhatnám, hogy utam nem tekinthető tipikus lelkesi életpályának. Érettségi után a Kőbányai Zenei Stúdió Művészeti Szakképző Iskolában végeztem, mint basszusgitáros. Pár évig főállású zenész voltam, de éreztem, hogy ez nem az én életcélom. A zene – különösen kedvenc stílusom, a jazz – sokat segített személyiségem formálódásában, és bár nem voltam egy kiugró tehetség, de nagyon sok örömet szerzett. Talán meglepő, de egészen 21 éves koromig a hit kérdéseivel egyáltalán nem foglalkoztam, szüleim nem neveltek vallásos szellemben. 2000 őszén nyitottam ki először a Bibliát azzal a nem titkolt szándékkal, hogy leleplezzem a keresztyén hit ellentmondásait, képtelenségét, idejétmúltságát. Az evangéliumi történetekben elem kerülő Jézus alakja azonban elementáris hatással volt rám. Éjszákán át olvastam, nem tudtam betelni vele. A Deák téri evangélikus templomba kezdtem járni vasárnaponként istentiszteletre. Az egyik alkalommal egy idős lelkész prédikált, és úgy éreztem, hogy Jézus szavai rajta keresztül személyesen hozzám szólnak. Ez a személyes találkozás a Megváltó Úrral minden addigit gyökeresen átértékelt az életemben. Teológiai

tanulmányaimat az Evangélikus Hittudományi Egyetemen 2003-ban kezdtem meg. 2008-ban Hévízgyörkön töltöttem a hatod-évet, majd egy évet beosztott lelkészként Rákoskeresztúron és most itt, Angyalföldön. A beosztott lelkészeket a püspök helyezi ki meghatározott időre. Utána a gyülekezet választ lelkészt.

– Mit hirdet az evangélikus egyház? Mik az ön tervei?

– Ahogy a nevünkben is szerepel: az evangéliumot hirdetjük. Ahogy a többi keresztyén felekezet, ebben egyek vagyunk. Jézus Krisztus kereszthalála és feltámadása áll igehirdetéseink középpontjában. Valljuk, hogy az ebben való hit új összefüggésbe helyezi az ember egész életét. Ezt a drága kincset fedezte fel újra Luther Márton a reformációban. Luther szellemi örökségét magunkénak valljuk és ápoljuk, de a közfelfogással ellentétben nem Luther egyháza vagyunk, hanem Krisztus egyháza. Egyházunk tanításának forrása a Biblia, amiben korunk embere is megtalálhatja a választ személyes kérdéseire. Ebből következik, hogy egyetlen feladatunknak tekintem az evangélium tiszta hirdetését, hogy minél több ember felfedezze az ebben rejlő erőt, békességet Angyalföldön is. E közös cél miatt különösen fontosnak tartom a különböző keresztyén felekezetekkel való jó kapcsolatot, esetleg közös szolgálatokat is. Ennek itt úgy tudom, vannak hagyományai.



Grendorf Péter – Feladatunknak tekintem az evangélium tiszta hirdetését

– Mire kíváncsiak az emberek manapság, ha egy lelkéssel találkoznak?

– Sok a keserű, csalódott ember, akik ha felkeresnek, legtöbbször a gondjaikat osztják meg velem. Vannak, akik bibliai problémákat feszegetnek. Megpróbálok meghallgatni mindenkit, sokszor már az is elég. A legtöbb bibliai kérdés a nehezebben érthető részeket érinti: Dániel könyvének próféciait vagy a Jelenések könyvének apokaliptikus képeit. Azt még soha nem kérdezték meg tőlem, hogy mit jelent az, hogy „Ne lopj!” vagy „Ne tégy hamis tanúbizonyságot felebarátod ellen!” vagy, hogy mit jelent az, hogy „Szeresd felebarátodat, mint magadat!” Pedig, ha először ezeket az egyszerű

alapelveket alkalmaznánk magunkra kötelezőnek, biztos, hogy megnyílnának előttünk a nehezebb részek is. Az is megfigyelhető, hogy a kívülről leggyakrabban nem a tanításunkra kíváncsiak, hanem az életünkre, hogy a tanítás megjelenik-e a hétköznapi életben. Végül az is gyakori kérdés, hogy hol és mikor tartjuk gyülekezeti alkalmainkat. Istentiszteletet minden vasárnap 10 órakor tartunk templomunkban (Kassák Lajos utca 22.). A kerületi evangélikus hitoktatásról pedig telefonon lehet érdeklődni: 320-8207, ahol egyéb szolgálatokkal kapcsolatban (keresztezés, esküvő, temetés) is rendelkezésre állunk.

T.ZS.

Mesélő házak

A Szent István park vonzásában



Érthető, ha valaki ragaszkodik a szülőfalujához. A Szent István parkkal is így van ez. Aki itt nőtt föl, nehezen felejt, s amikor csak teheti, visszajár.

Ezt tapasztalja a 24-es számú ház legrégebbi lakója, Adorján Tiborné, akit Mimi néni néven tisztelt a környék. Merthogy a 85 éves asszony, akinek internetező „szokásairól” már többször cikkeztek az újságok, leánykori neve Noémi.

Hétemeletes a ház, modern belső és külső megoldásokkal, ami a maga idejében is nagy feltűnést kelthetett.

– Hetven éve építették, s a Szent István parkot 1945-ig Rakovszky parknak hívták – mondja Mimi néni, s boldogan tekint ki a délutáni őszi napsütésbe. – A helyén egy romtelep volt, előtte pedig teherhajó-kikötő működött. Nagy teherautó-forgalom volt itt akkoriban. Aztán 1938–39-ben daruk jöttek, elkezdtek építeni, és gyorsan átadták. Igen népszerű lett a bérlok körében.

Az idős asszony emlékezete szerint nagyjából itt volt a belváros vége. Se ház, se park nem következett amai Hungária körút felé, üresplacok sokasága sorakozott csupán.

A házat egy építőmester húzta föl, s a hetedik emeletet (az akkori szokások szerint) megtartotta magának. Hatalmas lakás volt ott, óriási üvegfalakkal, pompás kilátással a Dunára, a Margitszigetre és a várra.

– Hívóliftünk és szemétdobónk is volt – idézi föl a kezdeteket Mimi néni. – A tulaj csak annyit kötött ki, hogy kutya ne legyen a házban. A park fái egyidősek az épülettel – ecseteli Adorján Tiborné, s a sokak által kedvelt platánokra mutat.

Mimi néni korábban a Váci úti Kray-féle (Higiénia) házban lakott. Az apja rácsodálkozott a nagy Szent István parki építkezésre, s rögtön beleszeretett az egyik lakásba. Követték a szomszédai is. Köztük voltak Lantosék is, akiket aztán

a náciak öltek meg a koncentrációs táborban. Csak Tamás jött vissza, aki a nagynénjével egy ideig szintén a Mimi néniék házában lakott. Ennek nyoma van az emléktáblán is, merthogy Tom Lantosról, a 2008-ban nyolcvanéves korában elhunyt amerikai demokrata párti politikusról, kaliforniai képviselőről van szó. (A tervek szerint róla neveznék el a budapesti nemzetközi emberi jogi intézetet – a szerk.)

– Együtt gyerekeskedtünk – mondja Mimi néni. – Amikor egyszer itt járt, őrizték a követségi testőrök, egy nagy limuzinból szállt ki. Fölcsöngetett, s azt mondta, gyere le, hadd öleljelek meg!

Olyan volt az egész ház, mint egy nagy család, idézi föl a legidősebb lakó. Nemcsak nevében társasház ma is, nagy az összetartás. Talán ez lehet az oka annak, hogy kevés az elköltöző, s akik itt vannak, 20-30 éve itt élnek.

BH

Schubert az aluljáróban

A Zene Világnapján, október 1-jén a város több pontján, így a Nyugati téri aluljáróban is zenéltek a legkülönbözőbb műfajokat képviselő profi muzsikuskok.

Akik nap mint nap a Szent István körút XIII. kerületi oldaláról mennek lefelé a Nyugati aluljáróba, pontosan, szinte arcról ismernek ott mindent és mindenkit. A boltokat, az árusokat, a kéregetőket, a szokásos fényeket és hangokat. Október 1-jén déltájt viszont a látvány eltért a megszokottól, a gyorsétterem üvegfa előtt ugyanis egy zongora állt, amit időnként meg is szólaltattak a meghívott muzsikuskok, és mindez jót tett a meglehetősen barátságtalan aluljárónak, a falaknak, az egész térnek – és persze az embereknek. Egy órákor

kezdődött Fülei Balázs zongoraművész műsora (*képünkön*), és az alkalmmal összeállt közönség végig kitartott. Lisztet, Schubertet, Mendelssohnt, Kodályt hallgattunk – néhány méterre a vilamosoktól, a metrótól, egy kicsit megállva a péntek déli rutinrohanásban. A program utolsó darabjánál, Bartók Allegro Barbarójánál gondoltam arra, hogy szinte mindegy, hol játszószák Bartókot, itt, az aluljáróban is hat, nem csak „nekikészülten”, a koncertteremben. Ezzel azonban a műsor nem fejeződött be, az alkalmi közönség ráadást kért és kapott, mégpedig Schubert egyik legszebb darabját, a Gesz-dúr impromptut, ami nagyon tudja facsarni és húzni az ember lelkét. Ezután pedig azzal a megnyugtató érzéssel lehetett továbbmenni, hogy az élet telis-tele van kiszámíthatatlan rejtéllyel, és néha még egy kellemetlen hideg napon, egy barátságtalan aluljáróban is történhet velünk valami jó.

BG



Fotó: Kató Alexandra

Művészeti oktatás



A Hunyadi Mátyás Általános Iskola tanulóinak nagyszerű előadását láthattuk az *Ady Endre Gimnáziumban*. Az esemény apropója a *Zene Világnapjának* megünneplése volt. A gimnázium tanárainak, köztük a rendezvényt szervező *Csaba Erika* kórusvezetőnek az volt a célkitűzé-

se, hogy a tanulók közelebbi kapcsolatba kerüljenek a művészeti oktatásról híres általános iskolával és annak szellemiségével. A hunyadi diákok látványos balett-, néptánc-, jazzbalett-előadásaikkal, gyerek- és tanárkórusaikkal meghódították a közönséget. Az esemény jelentősé-

ge, hogy először rendezték gimnáziumban művészeti tagozatos általános iskolások fellépését. Reméljük, a kezdeményezés a jövőben további sikeres kapcsolatépítést eredményez a kerületi iskolák között.

V.I.

A Magyar Festészet Napja

Az Angyalföldi József Attila Művelődési Központ 2007 óta vesz részt a Magyar Festészet Napja ünnepsorozatban. Októberben Magyarországon 300 művész kétezerrel is több képe lesz látható az immár kéthetes eseménysorozaton, amihez csatlakoznak a szlovéniai, székelyföldi és szlovákiai alkotók is.

A művelődési központ két jeles XIII. kerületi művész kiállításával ünnepli a Magyar Festészet Napját, *Ridovics László* és *Szurcsik János* alkotásait mutatja be.

Ridovics László festőművész *Szőnyi István* tanítványa volt a Magyar Képzőművészeti Főiskolán. *Ridovics* tudatosan vállalja a mestere által oktatott kolorizmust, amely posztimpresszionista hagyományokra épül, és fényhatásokkal, árnyékolással gazdag. Festészetének jellemzője az erőteljes, tiszta színek használata, a biztos szerkesztés és a világos témakidolgozás. Tájképei, portréi és csendéletei expresszív hatásúak, de líraiak a családi élet ellesett pillanatait megörökítő grafikái. A 85 éves művész ma is aktív alkotó. Kiállításán legfrissebb munkáiból is kapunk ízelítőt (*képünkön*).

Szurcsik János festőművész mesterei a Magyar Képzőművészeti Főiskolán *Főnyi Géza* és *Domanovszky Endre* volt. Művészi pályája a „fényes szelek” nemzedékével, a természetelvű realizmus jegyében indult. Falusi életképein a paraszti sorsot, az alföldi élet hétköznapijait ábrázolja. Természetelvű piktúrájának legfontosabb ihletője az Alföld. Művészete egyszerre monumentális és expresszív. A munkáselet festői felfedezésével egyre erősebb teret kap műveiben a történelmi távlatokban való gondolkodás. Az utóbbi években a monumentális, drámai



kompozíciók háttérbe szorultak alkotásain, helyükbe intímabb témák tértek vissza: a táj, családi, utcai jelenetek, csendéletek, a paraszti élet helyszínei, a nagyváros arca. A művész szociális érzékenységének megnyilvánulása a csavargók, koldusok, elesettek képtémává emelése, megfestése.

Szurcsik János és *Ridovics László* kiállítása az Angyalföldi József Attila Művelődési Központban (József Attila tér 4.) október 29-ig tekinthető meg. Bővebb információ a 320-3842-es telefonszámon.

VAJDA

Pódium-előadások gyerekeknek

Szeretettel várnak a szervezők kicsiket és nagyokat a Csata Utcai Általános Iskola (1135 Budapest, Csata u. 20.) Pöttöm Pódiumának előadására!

A nagyszerű és kellemes hangulatú rendezvény ismét re-

mek kikapcsolódásnak ígérkezik a kisgyermekes családok számára.

A *Tündüs Manó Bábszínház* előadását A pórul járt róka címmel december 10-én 17.00 órától láthatják az érdeklődők. A belépés díjtalan!

Az idén ünnepli fennállásának 110. évfordulóját a Közlekedési Műszergyártó (KMGY) Zrt., amelyet sokan még ma is régebbi – Ganz Műszer Művek – néven emlegetnek. Szeptember végén a vállalat vezetői, dolgozói és a meghívott vendégek bensőséges ünnepségen emlékeztek meg a jeles évfordulóról.

Nemcsak kis hazánkban, de még Európában sincs túl sok olyan gyár, amely ilyen hosszú ideje megszakítás nélkül üzemel. Átvészeltek számos nehéz időszakot, fennmaradtak a rendszerváltás után, és sikerrel veszik az akadályokat most, a gazdasági válság idején. Zelenka Pál elnök-vezérigazgató először a patinás vállalat múltjáról beszélt lapunknak.

Két mérnök, az 1896-os milleniumi kiállításon éremmel jutalmazott Marx Ferenc és a császári ösztöndíjas Mérey Emil alapította meg 1900. július 15-én a Marx és Mérey Tudományos Műszerek Gyárát. A gyártás 1909 májusában indult meg a Bulcsú utca 9. szám alatti telephelyen, ott, ahol – egészen két évvel ezelőttig – a KMGY üzemelt. A korai években hőmérőket, feszültségmérőket, rugós mérlegeket, valamint fizikai, kémiai és elektrotechnikai műszereket gyártottak. Később ezek a termékek eljutottak Olaszországba, Spanyolországba, Egyiptomba és Dél-Amerikába is.

Aztán tovább bővült az előállított termékek listája: a harmincas évek második felében már ők látják el repülőműszerekkel a Magyar Királyi Légügyi Hivatalt. A második világháború után főleg mano-

110 éves a hajdani Ganz Műszer Művek

Világhódító útra készül az új buszos műszerfal



Szerelők 1974-ben

métereket, hő- és mennyiségmérőket, valamint autóműszereket gyártanak. 1953-ban kapják a Közlekedési Mérőműszerek Gyára nevet. Az ötvenes évek végétől kezdik meg az Ikarus buszokhoz az elektromos mérőműszerek előállítását, és hamarosan kizárólag az ő műszereikkel üzemelnek az Ikarusok. Az együttműködés hosszú évtizedekre megmaradt: egészen addig, míg hazánkban Ikarus buszokat gyártottak.

Három műszergyár összevonásával 1964-ben jött létre a Ganz

Műszer Művek. A rendszerváltást követően a gyár előbb egyszemélyes állami tulajdonú kft.-vé alakul, majd 1993-ban kerül sor a privatizációra, később részvénytársasággá, jelenleg pedig zártkörű rt.-ként működnek. Két évvel ezelőtt a Bulcsú utcai telephelyet eladták, és a Teve utcába költöztek.

A vállalat száz százalékban magyar tulajdonú. Jelenleg három gyárban – Budapesten, Csornán, illetve Tamásiban – összesen ötszáz embert foglalkoztatnak, eb-

ből százötvenen dolgoznak a XIII. kerületi központban. A KMGY dolgozóinak többsége fizikai munkát végez.

– Minek köszönhetik, hogy nemcsak megmaradtak, hanem „jó erőben” ünnepelhetik a 110. születésnapot? – kérdezem az elnök-vezérigazgatót.

– Büszkék vagyunk arra, hogy megőriztük a hagyományainkat, és emellett folyamatosan újítani tudtunk és tudunk. A termékeink megfelelnek a kor követelményeinek. A legmodernebb műszereket



gyártjuk buszokhoz, traktorokhoz és haszongépjárművekhez, személygépkocsikhoz. Ezek majdnem kizárólag exportra mennek. Ugyanakkor szeretnénk nyitni a magyar piac felé is. Nagy érvágás, hogy az Ikarus megszűnt. A szükséges alkatrészeket sok magyar cég külföldről hozza be – valószínűleg nem is tudják, hogy ezek itthon is beszerezhetők.

A mai sikereket a kilencvenes években alapoztuk meg: Göncz Árpádnak, az akkori köztársasági elnöknek sokat köszönhetnek a vállalkozók. Olyan nemzetközi kapcsolatokat tudtunk akkor kialakítani, amelyekre ma is alapozni lehet. Manapság a célunk a bővítés. Több piaci kapcsolatunk van kidolgozás alatt.

– Van-e most olyan termékük, amely kiemelkedő érdeklődésre tarthat számot?

– Fejlesztőmérnökeink a Műszaki Egyetemen és egy japán céggel közösen olyan vadonatúj műszerfalat fejlesztettek ki, amely a világpiacon is különlegességgnek számít. Bízunk benne, hogy sok buszgyár fogja megrendelni tőlünk az új LCD-kijelzős CAN buszos műszerfalakat. Tervezzük, hogy a közeljövőben a magyarországi buszüzemeltetőket is megkeressük ajánlatainkkal. Jó lenne, ha magyar műszerek kerülnének Szentgotthárdra, Kecskemétre, Győrbe.

CSOP VERONIKA

Szorgos kezek



Egy szép szeptemberi napon óvodánk apraja és nagyja, gyerekek, szülők, nagykák, papák szorgoskodtak a Mesés kert Tagóvoda udvarán: ástak, ültettek, falevelet gereblyéztek. A felújított kerítés mentén 150 palántát ültettünk el, mely remélhetőleg a zajt és a port felfogja. Kérésünkre a Főkert munkatársai felnőtt számszámokat, földet és 50 db sövényt hoztak, a környező óvodák, a Gyermek kert, a Zöld Ág és az Angyalkert óvodák gyermek számszámokat kölcsönöztek erre a napra. A lelkes szülők és a Mesés kert Alapítvány növényeket vásárolt, melyeket a csapat beültetett. Hisszük és tesszük, hogy környezetünk rendjéért, tisztaságáért mindannyian tehetünk, és a gyerekek természet iránti érzékenységét a munkán keresztül taníthatjuk meg. Az udvar szépítése reményeink szerint segít a Zöld Óvoda cím elnyeréséhez.

MESÉSKERT TAGÓVODA DOLGOZÓI

UTAZÁS FELSŐFOKON
Foglalja le utazását online!
www.bestreisen.hu

15%
Előfoglalási kedvezmény
2010. október 31-ig!

THAIFÖLD 2010/11 Tél-tavaszi

Közvetlen charter járatokkal Budapestről Bangkokba és Phuketre!

Üdülések	Pattaya/Jomtien Palm Beach 10 éj 4* r	268 900
	Phuket/Graceland Resort 10 éj 4* r	349 900
	Koh Samui/Baan Samui Resort 10 éj 3* r	445 900
	Phi Phi/Phi Phi Cabana 10 éj 3* r	433 900
Bangkokkal kombinált üdülések	2 éj Bangkok + Pattaya üdülés	248 900
	2 éj Bangkok + Phuket üdülés	374 900
Thai körutazások üdüléssel	Thai körút + Pattaya üdülés	339 900
	Nagy thai körút + Phuket üdülés	579 900

INGYENES reptéri parkolás minden foglaláshoz! Ft/fő/éj

Árszám a 15% kedvezménytől a járulékos költségeket (vétel: Thaiföld 29 900 Ft/éj, foglalási díj 1000 Ft/éj, biztosítás 400 Ft/fő/éj, szomszédos díj 12%, Thai vízum ügyintézés 6000 Ft/éj) nem tartalmazza. A 15% előfoglalási kedvezmény a szálláshelyi díjhoz és a repülőjegyhez nem vehető igénybe!

Legközelebbi irodánk:
1062 Budapest, Westend City Center Koztársulási u. 4. Tel: 236-0293 E-mail: westend@bestreisen.hu
www.bestreisen.hu
R-1214/95/1999

TÚVÉ TETT (Köz)TEREK

Összefogás a közegészségügyért

Az Európai Unió és a WHO állásfoglalása, valamint a Nemzeti Drogstratégia szerint a túcsere programok az egyik legfontosabb eszközei a droghasználatból származó egyéni és közösségi ártalmak csökkentésének, és meghatározó elemei a kábítószer-problémát kezelő ellátórendszernek. Mindez azon keresztül valósul meg, hogy e programok – az intravénás droghasználók és a lakosság egészségének kölcsönös védelme érdekében – steril fecskendők és más ártalomcsökkentő eszközöket, szolgáltatásokat biztosítanak, gondoskodnak a szennyezett, fertőzésveszélyes eszközök biztonságos begyűjtéséről, megsemmisítéséről. Nem utolsósorban pedig elősegítik a droghasználók kezelésének megkezdését.

A Drogprevenció Alapítvány, az Iránytű Ifjúsági Iroda és az Angyalföldi Szociális Egyesület kezdeményezésére **TÚVÉ TETT (Köz)TEREK XIII.** elnevezéssel indított programot a kerületi Kábítószerügyi Egyeztető Fórum (KEF) környezetünk tisztaságának, biztonságának megőrzése érdekében.

A program célja a droghasználatból származó egyéni és közösségi ártalmak csökkentése, ennek érdekében a közterületen (parkokban, tereken stb.) a droghasználatból származó, közegészségügyi szempontból

veszélyes hulladék (használt fecskendők, tűk stb.) szervezett, szakszerű begyűjtése és megsemmisítése, utcai megkeresőtevékenység végzése, a kezelésbe még nem került droghasználókkal való kapcsolatfelvétel az ellátásba, kezelésbe jutásuk elősegítése érdekében.

A program koordinációját és módszertani, intézményi háttérét a XIII. Kerületi Közművelődési Nkft. Iránytű Ifjúsági Információs és Tanácsadó Iroda, valamint a Drogprevenció Alapítvány munkatársai nyújtják. Az utcai keresőtevékenységben a Drogprevenció Alapítvány, a XIII. Kerületi Prevenció Központ és Gyermekjóléti Központ utcai szociális munkásai és a kerületi polgárőrség járőrei is bekapcsolódnak. E szervezetek mellett a droghasználatból származó hulladék biztonságos és szakszerű begyűjtésében az Angyalföldi Szociális Egyesület, a „SI-MÁ ÚT” Kft. parkgondnok és utcatakarító munkatársai vesznek részt.

A megvalósítást a korábbi Szociális és Munkaügyi Minisztérium által a KEF-ek számára kiírt pályázaton elnyert forrás teszi lehetővé.

További információ és kapcsolatfelvétel: geistg@vipmail.hu.

GEIST GÁBOR
A XIII. KERÜLETI KEF
KÉPVISELETÉBEN

Harminc sportág mutatkozott be

Bajnok a sport



Evezés szárazon

Rendkívüli sikerrel zárult az első kerületi bajnokkereső program. Az Angyalföldi Sportközpontban október 7-én tartott sportágbemutató és tehetségkutató közel kétezer gyermek vett részt a kerület összes általános iskolájából. *Kastl Egon*, a Sport és Szabadidő Közhatalnok Nkft. munkatársa, az esemény főszervezője elmondta, a sportnapon harminc sportág mutatkozott be a kerületi utánpótlás-egyesületek edzőinek és játékosainak segítségével. A népszerű sportágakon kívül, mint a labdarúgás, a kézilabda, a kosárlabda, olyan kevésbé ismert sportágakat is kipróbálhattak, mint a gyorsasági, melyet háló

nélkül és nehezebb tollaslabdával játszanak, és ahol az a cél, hogy a labda minél tovább maradjon a levegőben. A gyerekek megismerhették a hazánkban is egyre népszerűbb boccát, vagy más néven gyeptekét, amit, mint kiderült, számos talajon lehet játszani, a lényeg, hogy az adott felület sima legyen. A különböző sportágak mellett a diákok nagy kedvence az ugrálóasztal és a légvár volt, ahol a rendezvény ideje alatt végig hosszú sorok kígyóztak. Gyermekük hada lepte el a két sportcsarnokot, a műfüves és a normál labdarúgópályát, de népszerű volt a vadonatúj squash-pálya is.

A jó időnek és a jó programoknak köszönhetően sok szülő elkísérte csemetéjét, így várhatóan nem csak a kerületi utánpótlásbázis gyarapodhat, de egyes sportágak több felnőtt hívet is szereztek maguknak.

Jövőre jön a folytatás, várhatóan még több sportággal és még több szakemberrel. Külön köszönet illeti a kerületi utánpótlás-egyesületek szakembereit és az ATTE, valamint az ASI edzőit, akik önzetlenül álltak rendelkezésre a program lebonyolításánál, és derekasan állták a gyermekcsapatok rohamát.

Sz.T.



A diákok kedvence az ugrálóasztal

LEHEL
OPTIKA
INGYENES SZEMVIZSGÁLAT

Keret akció!

1-et FIZET 2-t KAP

vagy

LENCSE AKCIÓK

Részletek a boltban.

LEHEL Piac, Emelet

(a mozgólépcsőnél)

Hétfő–péntek 9.00–18.00 ■ szombat 9.00–13.00

Telefon: 288-6960

Angyalföldi pálmafák

Gólszüreti mulatság

Október a szüret hónapja.
Meg a gólszüreté.

Kilencszázhatvanhat őszen volt dolga szépen az eredményjelző tábla kezelőjének a Népstadionban. Pedig nem akármilyen csapat látogatott Budapestre: az a Sporting, amelynek nyolc játékosa szerepelt az abban az évben vb-bronzérmes portugál együttes keretében. Négyen közülük – Carvalho kapus, valamint a védősorban Morais, Baptista és Hilario – tagjai voltak a magyar együttest Manchesterben 3-1-re legyőző csapatnak, és itthon az újságok nem győzték hangoztatni a Vasas–Sporting-találkozó előtt: „Törleszteni kellene az adósságból”.

Sikerült.

A mérkőzést a bajnokcsapatok Euróapupája első fordulójában rendezték, mivel annak idején ismeretlen volt a kiemelés. Így történhetett, hogy az északír Linfield a negyeddöntőbe jutott, mivel előbb a luxemburgi Aris Bonnevoie, majd a norvég Valerenga gárdájával találkozott. Eközben az angyalföldi és a lisszaboni együttes kontinentális rangadóra készült...

A felek hírneve szerint kétségkívül az volt.

A játék képe alapján viszont...

Hetvenötezer néző tapasztalta az első perctől kezdve, hogy a Vasas hevesen tá-

mad, a Sporting meg csak védekezik. A pázsit a Shamrock Rovers pályájára emlékeztetett, az ugyanis annyira lejtett, hogy az ír csapat ellenfelei úgy léptek a dublini pázsitra, hogy amennyiben a szünetig „hegyemenetben” kihúzzák 0-0-val, úgy nagy baj már nem lehet. (Egészen más taktikával futballoztak persze, ha szerencsájük volt a meccs előtti pénzfeladással, és főntről lefelé játszhattak.) A Sportingnak még nehezebb volt a helyzete: a Népstadion gypsözönye az első félidőben a Stefánia út, a másodikban a Keleti pályaudvar felőli oldalra „billent”. Ám csaknem fél órán át minden veszélyt elhárított a beszorított vendégcsapat, mígnem Bakos Sándor „brazil” megoldással lepte meg a portugálokat: a tizenhatos és a partvonal közti területről nem beívelte, hanem elemi erővel kapura küldte a labdát, s azt az addig tökéletesen védő Carvalho sem tudta kifogni (1-0).

A Vasas vezető gólja azonban nem a kapust, hanem Figueireidót viselte meg leginkább: a fejét vesztő portugál – miközben Baptista sérülése miatt állt a játék – belerúgott Ihász Kálmánba, és az olasz játékvezető leküldte őt a pályáról. Tíz játékosal a lisszaboni együttesnek esélye sem maradt, nemhogy az egyenlítésre, de még a kis különbségű vereségre sem. Ihász Kálmán labdáját Farkas János perdítette a kapuba boszorkányos mozdulattal, majd Bakos átadását Puskás Lajos vágta be (3-0). Bakos–Puskás: ez

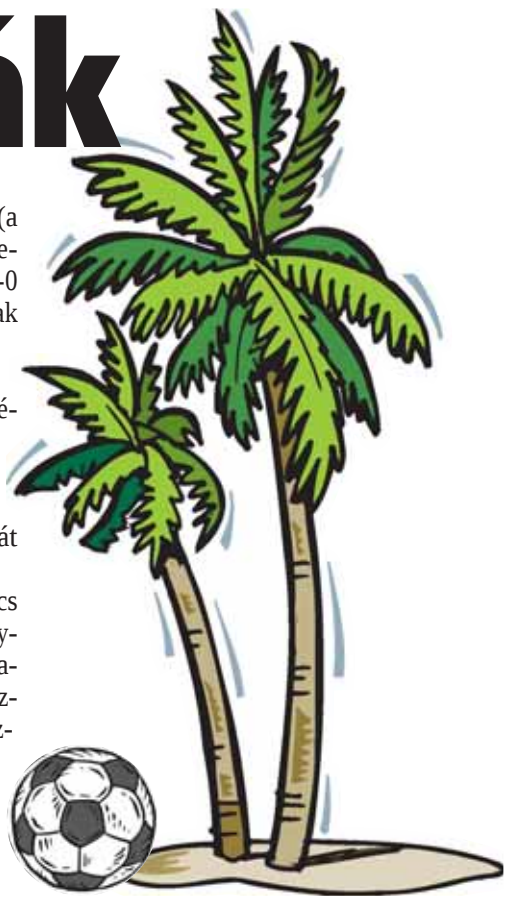
az összjáték még egyszer bejött, de előtte (a változatosság kedvéért) Mathesz Imre beívelését fejelte a hálóba Farkas. A vége 5-0 volt úgy, hogy Puskás szintén szabályosnak tetsző gólját (még 1-0-nál) les címen érvénytelenítette a mérkőzés bírāja.

A sajtó így is áradozott: „Kölykös kópéság, kamaszos komizás, áradó jókedv. Ihász táncol el – Farkas bombáz, Bakos lendül – Puskás pattint. Gólok, gólok és gólok... Hahó, ti, ott hetvenötezren, hát nem csuda jó dolog ez?”

A Képes Sport megjegyezte, hogy a meccs után a portugálok mentegetőztek a szabálytalanságok miatt: „Sajnáljuk, hogy játékosaink néha elragadtatták magukat”. A lap hozzátette: „A Vasas részéről nyugodtan viselkedhettek volna a labdát: – A mieink is. Bocsánat.”

HEGYI IVÁN,

A NÉPSZABADSÁG FŐMUNKATÁRSA



Vasas–Sporting Lisszabon 5-0 (1-0)

Népstadion, 75 000 néző. Jv.: Demarchi (olasz).

Vasas: Varga – Bakos, Mészöly, Berendi, Ihász – Mathesz, Fister – Molnár, Puskás, Farkas, Korsós.

Sporting: Carvalho – Morais, Baptista, José Carlos, Hilario – Alfredo, Figueireido – Mendes, Joao Lourenco, Fernando Pinto, Fernando Peres.

Gól: Bakos (29.), Farkas (52. és 64.), Puskás (57. és 89.).

Hiperbár oxigénterápiával elkerülhető az amputáció!

– 22 éve tartó cukorbetegség szövődményeként a jobb lábamon érelzáródás alakult ki és lábujjaimat amputálni kellett, de a műtétet követő egy évben nem gyógyult be a seb az amputált végtagrészen – meséli T. János 58 éves páciens. Az elégtelen vérellátás következtében a lábszáron és a seben folyamatosan visszatérő gyulladás miatt a sebész a végtag térd alatti amputálását javasolta. Feleségem ekkor talált rá a Hiperbár oxigénterápiára. A terápia során belélegzett orvosi tisztaságú oxigén hatására a lábam vérellátása látványosan javult: az addig sötét, láthatóan rossz vérellátású lábszár lassanként visszanyerte bőrszínét és a seb fokozatosan összehúzódott. A 17 kezelési terápia után a sebészem nem hitt a szemének. Az amputáció elmarad! – mondta. Azóta rájöttem, hogy a körültekintő életmód, mozgás és vércukorellenőrzés mellett van remény a gyógyulásra. Ez a Hiperbár oxigénterápia!

A nem baleset okán végzett lábamputációk 70 százaléka cukorbetegség-eredetű, és évente négyezer lábat kell amputálni Magyarországon a diabétesz szövődményei miatt, pedig a Hiperbár oxigénterápiával minden harmadik ilyen műtét elkerülhető lenne.

A cukorbeteg krónikus, nem gyógyuló sebei változó mértékben, de mindig



oxigénhiányosak. A sebgyógyulás szempontjából lényeges élettani folyamatok oxigént igényelnek, azonban a cukorbetegség miatt a végtag vérkeringése elégtelen, így nem juthat a sebgyógyuláshoz szükséges elegendő mennyiségű oxigén a fekélyes testrészhez. A Hiperbár oxigénterápia alatt

a betegek egy speciálisan kialakított, nyomásálló (úgynevezett keszon) kamrában, a normál légköri nyomásnál másfélszer-kétszer nagyobb nyomáson orvosi tisztaságú oxigént lélegeznek be maszkon keresztül. A megnövelt nyomás és a 100%-os oxigén hatására a beteg vérében az oldott oxigén

szintje a normálértéknek akár a hússzorosára is növelhető. A jobb oxigénellátottság miatt javul a vérkeringés, a sejtek anyagcseréje jelentősen felgyorsul, beindul a sebgyógyulás, a fekély összehúzódik és ezzel elkerülhető az amputáció.

A Hiperbár oxigénterápia ezen felül közel húszfajta betegség kezelésére alkalmas, jelentős javulás érhető el többek között csonttörés, agyvérzés, migrén, fülzúgás betegség esetén, de a plasztikai műtétek utáni szebb és gyorsabb sebgyógyulást is elősegíti.

Magyarországon már több mint öt éve elérhető ez a speciális gyógymód, melyet Európában kétszáz kórházban alkalmaznak eredményesen. A klinikai vizsgálatok szerint a nagynyomású oxigénterápiával kiegészített kezelések során a betegek közel 80%-ánál jelentős javulás érhető el.

A páciensek ebben az évben alapítványi támogatás mellett 40%-os kedvezménnyel vehetik igénybe a kezeléseket.

A Hiperbár oxigénterápiáról az érdeklődők bővebb információt kaphatnak a www.baromedical.hu weblapon, illetve a budapesti Hiperbár Centrum 06 (1) 392-0376 és 06 (30) 269-9436-os telefonszámán.

(x)

A Kóka Alapítvány pályázata

Pályázati kiírás:

– képzőművészetet hivatásból gyakorló művészcsaládok, közeli és távolabbi rokonok együttes bemutatkozási lehetősége,

– alkossanak egy műfajban vagy különböző(k)ben, legyenek festőművészek, grafikusok, üveg-művészek, szobrászok, fotóművészek, textilművészek,

– a 2011. év során egy vagy több rokoncsalád kap csoportos kiállítási lehetőséget.

Pályázati feltételek:

– hivatásszerűen végzett képzőművészeti tevékenység bemutatása, életrajz benyújtása, rokoni kapcsolati szálak bemutatása,

– a pályázat elbírálásához szükséges néhány alkotásról digitális fotó/CD/DVD/katalógus mellékelése,

– illetve annak jelzése, hogy a Rokonok kiállításon hány munkával kívánnak részt venni.

A pályázatot írásban kell benyújtani a koka-alapitvany@freemail.hu címre, illetve a Kóka Ferenc Művészeti Alapítvány címeire, 1132 Budapest, Visegrádi u. 6. fszt. 1.

Pályázati határidő: 2010. december 20.

Az alapítvány vállalja 2011-ben összesen 5 kiállítás

- megrendezését,
- a meghívók elkészítését,
- a kiállítás megnyitását,
- híradást a kiállításról,
- két hétig a nyitva tartást,
- értékesítési lehetőséget.

A kiállító művészek feladata:

– a kiállítási tárgyak helyszínre való, illetve onnan történő elszállítása,

– az általuk igényelt meghívók eljuttatása saját érdeklődőik számára.

A kiállítás helyszíne: 1132 Budapest, Visegrádi u. 6. fszt. 1., 100 négyzetméteres kiállítóhelyiség, az alapítvány helyszíne, ahol 30-50 alkotás helyezhető el egyszerre.

A pályázatok elbírálása: a pályázatok elbírálását bírálóbizottság végzi.

A beérkezett anyag alapján a bizottság dönti el, hogy

– a pályázó rokonok nyertek-e kiállítási lehetőséget, illetve

– egy vagy több rokoncsalád állít-e ki egy időben.

Eredményhirdetés: 2011. január 15-én az alapítvány honlapján.

MOLNÁR VALÉRIA DR.,
AZ ALAPÍTVÁNY ELNÖKE

Ötletes termésképek



Képekké rendezett szárított virágok, magok, termékek kiállítása nyílt meg október 14-én a Derűs Alkony Idősek Klubjában (Újpalotai út 14.). Az alkotó, a 76 éves Steiner Rudolfné Ildikó néni 43 éve kerületünk lakója, jelenleg a klub épületében, az emeleten lakik. Kézügyességével már gyermekként felhívta magára a figyelmet. Szépen rajzolt, varrt, hímzett. Aktív korában egy tervezőirodán dolgozott.

1990 óta készíti szebbnél szebb képeit termékekből, növények szárából, virágaiból. Szoros kapcsolata a természettel végigkíséri

életét. Bármerre jár, táskájában mindig lapul 1-2 nejlonzacskó, kisolló, s ha különleges virágot, magot vagy bármilyen növényi eredetű anyagot talál, biztosan hazaviszi. Otthon kiszárítja, rendszerezi, felírással ellátott kis dobozokba teszi kincseit. Tervezői múltja segíti, mert először megrajzolja, majd a papíron elrendezgeti a képet, és csak ezután fog hozzá a felragasztáshoz. Nem csonkít, nem darabol, mindent a természetes állapotában használ munkája során. Az idősek klubjában bemutatott 30 képe november közepéig tekinthető meg.

Művészetek kavalkádja

Zenés beszélgetéssel nyitotta meg idei évadját október 6-án az összművészetek Pozsonyi úti otthona, a Kárász Szalon. A Gundel-díjas kulturális találkozóhely első programján a kérdező, Fodor János és a válaszoló, Kárász Szilvia különleges felelgetős műsorral lepte meg a közönséget. Hazánk egyik legsokoldalúbb zongoraművésze ezúttal saját magáról és a Kárász Szalonról vallott a beszédnek és a zenének egy speciális egyvelegével. Az életrajzi elemek szövetébe sajátos hangszerbemutató is vegyült, ahol az aquaphone misztikus hangjait varázsolta elő a művésznő.

A szezonnyitó megmutatta, érdemes lesz az évad során ellátogatni a szalonba, ahol időről időre festő-, zene-, szín- és egyéb művészek adnak randevút egymásnak és természetesen a nagyközönségnek.

Így lesz ez már október 20-án is, amikor Vukán György zongoraművész közreműködésével Urbán György festőművész mutatkozik be Stohl András segítségével. Urbán, a festő, aki a látványelvű realiztikus ábrázolásmódból indult, és akinek művei mára a megismerés, a természetben felfedezett szépségek megörökítésével realizált közlendőkké váltak, számos aukciós ház kínálati listáján szerepelnek. Érdemes hát vele is megismerkedni. Az est különlegességként a festőművész a helyszínen, élőben készíti el legújabb művét, melyet a program végén árverezésre bocsátanak, hogy a befolyt összeget egy, a vörös iszap pusztítása következtében károsult család megsegítésére fordíthassák.

November 17-én Kézdy György ajánlásában Arató András fotóművész Cuvée című kiállítása kerül terítékre, mely a tervek szerint a fotográfus Best of, valamint legújabb képeinek rendhagyó válogatása lesz.



A hangképeket pedig nem más, mint Kárász Szilvia szolgáltatja majd. Arató András a privatizáló, Klubrádió-elnök, festőművész. Méghozzá nem is akármilyen. Egy kiállítás apropóján Kornis Mihály író fogalmazta meg: „elgondolkodva és meglepetten, ám számtalan képének megtekintése után mély meggyőződéssel állítom, igazi fotóművész. Is. A legjobbak közül való.” Mindenki döntse el saját maga.

December 1-jén egyszerre nyílik jótékonyági képvásár fiatal és kevésbé fiatal, ismert és eddig még nem ismert festőművészek alkotásaiból, valamint betekintést nyerhetnek a vendégek Chopin és George Sand szalonjába Az euró-

pai szalonok nyomában sorozat részeként.

A február aztán ismét a farsang és a pikantéria jegyében zajlik majd, a tavaszt pedig fiatal képzőművészek munkáival köszönti a Kárász Szalon.

A tervek szerint lesznek még irodalmi szalonestek, Géczy Dorottya 80 éves születésnapjára köszöntése, tudósszalon, női szalon, valamint további hangversenyek, pódium-előadások.

Évadzáróként, igazi csemege gyanánt a XIII. kerület kiemelkedő hírességeire emlékeztet, képen, szóban és hangban jelennek majd meg kerületünk nagy művészei.

SZABADOS

„Ami a Márai-naplóból kimaradt”

Ezzel a címmel tartott Bálint András színművész, a Radnóti Miklós Színház igazgatója ingyenes előadást október 14-én este az FSZEK Radnóti Miklós Könyvtárában (XIII., Tátra u. 52.).

Az előadás Márai Sándor 1945 és 1949 közötti naplójegyzeteiből és a magyar költészet legszebb verseiből állt. Elhangzottak részletek a nagy magyar író kolíciós időkbeli feljegyzéseiből, hallhattuk gondolata-

it politikáról, világirodalomról, hazaszeretetről és költészetéről, művészekről és polgárokról, karierről és erkölcsről.

– Másfél évvel ezelőtt már tartottam ebben a



Bálint András

könyvtárban Radnóti-estet, amiről szép emlékeket őrzök. 2000. április 11-én a Radnóti Színházban is megemlékeztünk Márai Sándor 100. születésnapjáról, ami egybeesik a Költészet Napjával. A most összeállított naplórészleteknél erre emlékeztem vissza és az 1990-es évek elején összeállított Márai-napló estjeimre. A Márai-művek közül én a naplójegyzeteit kedvelem leginkább – mondta az est nyitásként Bálint András.



TÁBORI



XIII. kerületi Közművelődési Nonprofit Kft. programajánlója

Telefon: +36 (1) 320-3842 ● www.kult13.hu ● e-mail: info@kult13.hu



1131 Budapest, József Attila tér 4.
Telefon: +36 (1) 320-3842

PROGRAMAJÁNLÓ

Magyar Festészet Napja

Ridovics László és Szurcsik János festőművész közös kiállítása
Megtekinthető október 29-ig

Nyugdíjas Filmklub

Október 19., kedd 14.00
A máltai sólyom – amerikai film,
író: Humprey Bogart, 1941
Október 26., kedd 14.00
Háború és béke I–II. r.: King Vidor,
író: Audrey Hepburn, 1968
A belépés ingyenes!



Madarak házibuli zenekar klubja

Október 29., péntek 20.00
Hazánk első és mindmáig legtöbbet koncertező,
számos rangos díjjal kitüntetett házibuli zene-
kara ismert és népszerű slágerekkel tér vissza
Angyalföldre
Információ: +36 (30) 452-1044
Belépőjegy: 1200 Ft



Halloween – Boszorkányszombat

Október 30., szombat 15.00–23.00
Alkotókuckó (töklámpás- és álarckészítés), jel-
mezverseny, ezotéria (tenyérjósok, kártyave-
tők, jövőlátók), fáklyás felvonulás, este
Halloween-bál és táncmulatság.
Belépőjegy gyerekeknek: 600 Ft/fő,
felnőtteknek 1200 Ft/fő
Információ: +36 (30) 691-6412



Gyertyafény Keringő Klub

Vasárnap 15.00–19.00
Kellemes, családias hangulatú vasárnap
délutáni program nyugdíjasoknak
Vezeti: Csukáné dr. Jónás Ilona
Belépőjegy: 600 Ft/alkalom, 2000 Ft/hó

Nyuszi

(Nyugdíjas pályakezdő színészek)

Csütörtök 16.30–18.30
Információ és jelentkezés: +36 (1) 340-2204
A részvétel ingyenes!
Csuka Mónika Énekiskola
Kedd 16.00–21.00, csütörtök 15.30–21.00
Az énekiskola várja 6 éves kortól felső korhatár
nélkül az énekelni, táncolni vágyókat.
Információ: +36 (20) 982-6209,
www.csukamonika.hu
Szépkorúak táncklubja
Szerda 9.00–11.00
Információ és jelentkezés: +36 (30) 453-1951
A belépés ingyenes!
Shirayan Vajramutthi
harcművészeti iskola
Hétfő, szerda 18.00–20.00
Információ és jelentkezés: +36 (20) 314-6434

További klubok, tanfolyamok:
Mollini Búvészklub, „3 az 1-ben”
torna, callanetics, komplex jazztánc,
pilates, terápiás tréning,
Ékszer Balettiskola, gyermekpilates,
Iciri-Piciri táncház, NRG Tánciskola,
Tücsöktanya
Információ: az AJAMK elérhetőségein



1132 Budapest, Váci út 50.
Telefon: +36 (1) 349-1501
Nyitva tartás: hétfő–csütörtök 10.00–18.00
Péntek 10.00–17.00
e-mail: helytorteneti@kult13.hu



Konyak, rum, kevert
– Kiállítás az Angyalföldi Hazai
Likör-, Rum- és Szeszárugyárról
Megtekinthető december 31-ig

Variációk egy témára: a Coca-Cola vál- tozatos formavilága

Hegyi Krisztián magángyűjteménye
a „Konyak, rum, kevert” kiállítás kísérőjeként.
Megtekinthető november 30-ig
A belépés ingyenes!
Múzeumpedagógiai foglalkozások
Az előre bejelentett óvodás, általános vagy kö-
zepiskolás csoportokat tárlatvezetéssel, játé-
kal, feladatlapok kitöltésével és kézműves-fog-
lalkozással várjuk.



1138 Budapest, Dagály u. 15/A
Telefon: +36 (1) 330-5357
e-mail: gyerekhaz@kult13.hu

PROGRAMAJÁNLÓ

Sahaja joga

Péntek 17.00–19.00
Információ és jelentkezés: +36 (1) 330-5357,
www.sahajajoga.hu
A jogafoglalkozások ingyenesek!

További klubok, tanfolyamok:
hastánc, néptánc felnőtteknek,
női klub torna, salsatanfolyam,
akrobatikus torna tanfolyam,
gyermeknéptánc, XIII. kerületi Baba-
hordozó klub, Kerekítő bábos torna,
Kerekítő mondókás móka, társastánc,
zenebólszi
Információ: a Gyermekház elérhetőségein



Tücsöktanya

Családi játszótér és kisedővő
a XIII. kerületi önkormányzat támogatásával
Nyitva: hétköznap 8.00–17.00, szombaton
15.00–18.00, vasárnap 10.00–13.00
Információ: +36 (1) 330-5357
és +36 (30) 691-6391
E-mail: tucsoktanya@kult13.hu
Belépő: 1000 Ft/fő/óra
(XIII. Kerületi Kártyával 2 óra ingyenes!)

Alkalmi programok Családi vasárnap

Október 24., vasárnap 10.00
„A tücsök és a hangyák”
– zenés környezetmese
a Trambulin Színház előadásában
Belépőjegy 800 Ft/fő
Bábtáncoltató családi táncház
Október 30., szombat 15.00–18.00
Mindszent havának szokásai,
dalai, magyar tájegységek táncai
a Zagyva Banda zenei kíséretével.
Belépőjegy: 800 Ft/fő

Rendszeres programok:

„A gyerekvilág rejtelmerei” – szakmai előadások szülőknék

Hétfő (kéthetente) 10.00–12.00,
Baba-mama torna

Kedd 9.30–10.30,
Baba-mama klub

Kedd 10.00–12.00,
Kreatív Tücsök Műhely

Szerda 10.30–11.30 és 15.00–16.00

Tücsök torna

Csütörtök 10.00–10.30 és 15.00–15.30

Mese kuckó

Péntek 10.30 és 15.00

A programok ingyenesen látogathatók!

Tücsök Kézműves Műhely

Szombat 15.00–18.00 és vasárnap

10.00–13.00

Belépőjegy: 500 Ft/fő

XIII. Kerületi Kártyával rendelkező felnőttnek
és két gyermeknek hétköznap 2 óra, hétvégén
3 óra időtartamra ingyenesek a programok!



1136 Budapest, Tátra u. 20/B
Telefon: +36 (1) 320-5380
Nyitva tartás: hétköznap 14.00–20.00
e-mail: klubgaleria@kult13.hu

Tóth István kiállítás

Megnyitó október 28., csütörtök 18.00
Megtekinthető november 12-ig

A belépés ingyenes!

Sargis Hovhannisyan örmény

grafikumszobrász kiállítás

Megtekinthető október 22-ig

A belépés ingyenes!

Almásy Ottília kiállítás

Megtekinthető október 29-ig

A belépés ingyenes!

Klubok, tanfolyamok, körök:
Hatha jóga, francia nyelvű
foglalkozás kisgyerekeknek,
Gemini tanulókör, filmklub



1132 Budapest, Váci út 50.
Telefon: +36 (70) 555-7625
vagy +36 (70) 260-2294
www.kurfl.hu, vilagcsucskok@gmail.com
Nyitva tartás: hétköznap 14–22 óráig,
hétvégén a rendezvények függvényében

A VilágCsücsök fiataloknak kínál
szabadidő-eltöltési lehetőségeket,
be lehet térni hozzánk olvasni, társasjátékozni,
csacsogni, ücsörögni, álldogálni, körbe-körbe
járni vagy lehet választani különféle
programjaink közül. Kinek mihez van kedve.



Talentum Kulturális Esték
Október 30., szombat 14.00–18.00
Budapest a művész szemüvegén
keresztül

Szervező: Karcolat Irodalmi
és Művészeti Tehetségkutató Egyesület

Információ: http://egyesulet.karcolat.hu

Idegen nyelvű társalgási klubok

Hétfőn 18.00–19.00 francia

Kedden 17.00–19.00 angol

Szerdán 16.00–17.30 német,

17.30–19.00 olasz

A részvétel ingyenes!

Légy, aki vagy – önismereti

és személyiségformáló csoport

Péntek 17.00–20.00

20 évesnél nyugdíjas korig

Információ és jelentkezés:

karma49@gmail.com.

Tanfolyamok: kineziológiai tanács-
adás, Képzőművészklub, egészségvé-
dő torna, Miguel y Timi – latin táncok,
salsa, Oroszlán színjátszó, Önkontroll-
csoport, színészképzés, Piac játszó

Információ: a VilágCsücsök elérhetőségein



Iránytű Ifjúsági Információs
és Tanácsadó Iroda

1136 Budapest, Pannónia utca 34.
Bejárat a Gergely Győző utca felől.

Telefon: +36 (1) 339-3700

e-mail: iranytu@kult13.hu

Nyitva tartás hétfőtől péntekig 10.00–18.00

Díjtalan információszolgáltatás,
jogi, pályaválasztási,
munkavállalási, pszichológiai,
szenvedélybeteg-tanácsadások,
AIDS-szűrés.
Ingyenes internetszolgáltatás.



1139 Bp., Rozsnyai u. 3.
Telefon: 349-6308, fax: 349-6307,
Levél cím: 1394 Budapest, Pf. 355,
www.lmk.hu

Előadó-művészek

Országos Találkozója

(„Életet az éveknek”

Klubszövetség)

Október 21., csütörtök 10.00

Előadó-művészeteket

Kedvelő Baráti Köre és

Vers- és Prózaírók Baráti Köre

Október 21., csütörtök 10.00

„Szép hazánk

Magyarország”

– VII. Országos Szellemi

Vetélkedő

Október 28., csütörtök 10.00

„Tizenöt éve szolgálunk”

– a Kézfogás Együttes

jubileumi műsora

Közreműködik: Gyurkovics Zsuzsa

Jászai Mari-díjas színművész

A zongoránál:

Hegedűs Valér zongoraművész

Október 30., szombat 14.30

Minden héten:

Rákgyógyító légzés

(gyógytorna)

Kedden 9.00 haladóknak,

10.00 kezdőknek

Természetgyógyász Klub

Csütörtökön 17.30

(előadások, fény- és energiaadás,

életmód-tanácsadás)

TE+ÉN táncest

Pénteken 18.00–21.30

Vasárnap 17.00–21.00

MODELLBÖRZE

(cserebere, vétel-eladás)

Szombaton 8.00–12.00

Univerzális Élet

(Őskeresztény Egyesület)

Vasárnap 10.00–13.00

(Kozmikus Életiskola

– az Isten szellemétől kapott

belső út oktatása)

FSZEK XIII/2. sz. Könyvtára

Pannónia u. 83.

Telefon/fax: 349-7521

hétfő, kedd, péntek: 14–19,

szerda: 10–15,

csütörtök: 12–16 óráig

FSZEK XIII/4. sz. Könyvtára

Lehel u. 31.

2011. január közepéig felújítás miatt zárva

FSZEK XIII/6. sz.

Angyalföldi Kertvárosi Könyvtára

Mosoly u. 40/A. Telefon/fax: 349-1532

hétfő, szerda, péntek: 14–19,

kedd: 11–16, csütörtök: 12–16 óráig

Márai-idézetek gyermekszemmel

– az illusztrációs kiállításon látható

képek készítői a látogatók szavazatai

alapján jutalomban részesülnek.

Szavazás: november 19-ig.

Megtekinthető: december 31-ig.

FSZEK XIII/7. sz.

Radnóti Miklós Könyvtára

Tátra u. 52. Telefon/fax: 349-6921

hétfő, szerda, péntek: 14–19,

kedd: 10–15, csütörtök: 12–16 óráig



FSZEK XIII/8. sz. Könyvtára

Dagály u. 9.

Telefon/fax: 340-3309

www.fszek.hu/dagaly,

fszek1308@fszek.hu

hétfő, kedd, szerda, péntek: 9–19,

csütörtök: 9–14,

szombat: 13–18 óráig

Gyerekkorunk játékai

– Nosztalgikus utazás

a '60-as, '70-es és '80-as évekbe

RETROLACI és Kovács Endré

játékgyűjteményének kiállítása

Megtekinthető november 30-ig

Könyvajánló:

Moldova György: Harcolj vagy menekülj! –
riport és dokumentumok a tüzoltókról
(Urbis, 2010)
Audrey Niffenegger:
A Highgate temető ikrei
(Athenaeum, 2010)
Rita Monaldi – Francesco Sorti: Veritas
(Nyitott Könyvműhely, 2010)
Joyce Carol Oates: Egy szép szűz leány
(Európa, 2010)

A műsorváltoztatás jogát fenntartjuk!



Tel.: 06 (20) 929-3088,
www.neurofibromatosis.com.

A Fiastyúk Alapítvány 1139 Bp., Fiastyúk u. 47-49., (adószám: 18081187-1-41) köszönetet mond mindazoknak, akik személyijövedelemadójuk 1%-át a 2008. évben a Hegedüs Géza Általános Iskola számára ajánlották fel. A befolyt 1 219 687 Ft-ot versenyek, nyelvvizsgák támogatására, tehetséggondozásra, a hátrányos helyzetű diákok táboroztatására, az intézmény informatikai rendszerének fejlesztésére, laptoptároló vásárlására fordítottuk.

Urológia és Andrológia
magánrendelés
Vese- és prosztatabajok,
gyulladások, daganatok,
vizeletcsepegés, merevedési és
nemzőképességi zavarok
KIVIZSGÁLÁSA, KEZELÉSE
Dr. Rózsahegyi József
az orvostudomány kandidátusa
KEDD, CSÜTÖRTÖK:
16.00 – 19.00
06-20-972-5592
350-0631, 350-1898
1131 Budapest, Babér út 32. I. em.
Göncöl és Babér utca sark
Parkolás a VITALORG udvarán
www.Vitalorg.hu

Dr. HATHÁZI ÉVA ÜGYVÉDI IRODA

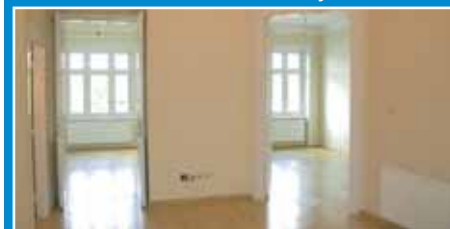
(Alapítva: 1994)

Vállal:
– cégalapítás és képviselő,
– ingatlan adásvétel, csere, bérlet,
ajándékozás stb.,
– biztosítási ügyek,
– családjog,
– polgári nem peres és peres eljárásokban jogi képviselő ellátása.

Iroda:
1139 Budapest, Pap Károly u. 18/B I. 3.
Elérhetőségek:
340-2044, +36-20-923-3770,
hathazi.eva2@chello.hu,
www.drhathazi.eva.hu



A Palatinus-házak egyikében, minden szobájával Dunára panorámás, igényesen és teljesen felújított, első emeleti, 112 nm-es luxuslakás tulajdonostól eladó.



3 szoba, hall, konyha, személyzeti, 2 fürdőszoba. Egyedi fűtés, klímás, új nyílászárókkal. Ár: 67,2 Mft. Telefon: 06 (30) 396-5660



HARTMANN
segít gyógyítani.
Gyógyászati Segédeszköz Szaküzlet
és Egészséges Életmód Centrum
• Gyógyászati segédeszközök • Özmózis elvű víztisztító
teljes választéka berendezések
• Ápolási eszközök • Tempur nyomáscsökkentő matracok
• Fertőtlenítőszer • Wellness termékek
Budapest XIII. kerület, Hegedüs Gyula u. 45-47., Tel.: +36 1 236 0808.
Nyitva: hétköznap 8-18h

Megbízható partner a könyvelésben!
LIFO Könyvelőiroda a Mammut közelében

- teljes körű könyvelés
- bérszámfejtés
- hatóságok előtti képviselet
- szaktanácsadás

Szakértő szolgáltatás korrekt áron.
LIFO Ügyviteli Szolgáltató Kft.
Telefon: 316-7182, 06-20-410-0534
E-mail: lifo@axelero.hu

Reumatológiai szakrendelés

Beutaló és várakozási idő nélkül!
– ízületi fájdalmak,
– nyak-, hát-, deréktáji panaszok,
– csonttrikulás,
– egyéb mozgásszervi
elváltozások esetén,
forduljon hozzánk bizalommal!
Szevermed Rendelő, Ipoly utca 8.
Bejelentkezés: +36 (70) 984-9946

**Mozgásszervek fájdalma,
gerinc tartási problémák
alapos vizsgálat utáni
diagnózis, lézeres
vagy akupunktúrás kezelés,
gyógytorna,
gyógymasszázs**

dr. Simon Erzsébet
reumatológus főorvos,
fizioterápiás
és rehabilitációs szakorvos
Hollán Ernő utca 33.
Telefon: 06 (20) 241-7674
e-mail:
dr.liz.simon@gmail.com

CSOCSÓZÁSI LEHETŐSÉG ANGYALFÖLDÖN

rendszeresen tisztított és vízszintezett
Garlando Olympic asztalon
Bärenherz Magic versenylabdákkal



1138 Budapest, Újpalotai út 13.
(A sportpálya kiszolgáló épületének földszintjén, a büfénél.)



Széles körű szolgáltatással
várjuk kedves vendégeinket!

– szolid árak, magas színvonal –

fodrászat • kozmetika
műkörömépítés
pedikűr • manikűr • szoláriumok

1139 Budapest, Fiastyúk u. 38.
Nyitva tartás: H-P: 7-18 • Sz: 8-13
Telefon: 06-1/239-5417,
+36-20/327-02-94
www.monikafodraszat.atw.hu
e-mail: buffyla@freemail.hu

ZÁRKIRÁLY® Bt. **ZÁR, KILINCS,**
II., Margit krt. 54. T: 201-3928 LAKAT, VASALAT
XI., Fehérvári út 24. T: 466-5654
H-P: 9-18 Sz: 9-14
www.zarkiraly.hu

+ SZOLGÁLTATÁSAINK:

- KULCSMÁSOLÁS: lakás, autó, immobilizer, speciális, mágnes
- ZÁRBETÉTEK ÁTKÓDOLÁSA
- EGYFORMA ZÁRLATÚ és FŐKULCSOS RENDSZEREK
- HEVEDERZÁRAK szerelése: egyedi méret is
- ZÁRAK, ZÁRBETÉTEK, HEVEDERZÁRBETÉTEK CSERÉJE

-10%
Szombat

S-faktor – avagy miért alszunk?

Az ember naponta átlagosan 7-8 órát alszik, ezzel a mennyiséggel az emlősök „középmézőnyébe” sorolódik: míg a sündisznó naponta 20 órát szundít, az elefántnak mindössze 4 órára van szüksége. Bár életünkben körülbelül 25 év telik alvással, senki sem tudja pontosan, miért is töltünk ágyban ennyi időt. A legtöbb alvástudató egyetért abban, hogy az alvásnak fontos funkciót kell betöltenie, hiszen az összes magasabb rendű állat alszik ilyen vagy olyan módon, annak ellenére, hogy megvan a veszélye az öntudatlan heverészésnek. Az alvás tehát nélkülözhetetlen – ha nem lenne létfontosságú szerepe, akkor Heinrich Heine szavaival az evolúció „legdrágább találmánya” lenne...

Látszólag a világ legtermészetesebb, legegyszerűbb dolga az alvás, amivel életünk harmadát töltjük, mégis az emberi szervezet legkomplikáltabb folyamatai közé tartozik. De pontosan miért is alszunk? Ami az alvás funkcióját illeti, számtalan hipotézis létezik, egy egységesen elfogadott magyarázattal azonban ma még adós a tudomány. Cikkünkben az alvás szerepére vonatkozó aktuális elképzelésekről szólnunk...

A földön élő összes élőlény alkalmazkodott a fény- és a hőmérsékleti viszonyok nappali és éjszakai ritmikus váltakozásához. Növények és állatok egyaránt gazdálkodnak a rendelkezésükre álló energiával. Az evolúció sikerreceptje az egyik napszakhoz – a nappalhoz vagy az éjszakai viszonyokhoz – való alkalmazkodás és specializálódás lett. Míg sok állatfaj éjjel aktív, a legtöbb növény nappal virul és virágozik. Az ember is valamennyi érzékszervével a nappali viszonyokhoz idomult. Ebből logikusan az következik, hogy a nap másik felét az energiáival való spórolással, feltöltődéssel töltsse.

A tudományos diskurzusokban az alvást sokan az energiatakarékosság egy módjának tekintették – ez a magyarázat evolúcióból is kézenfekvőnek tűnik. Csakhogy az alvástudatók utánaszámoltak: az ember 8 órányi alvással annyi energiát spórol, mint ahány kalóriát egy alma tartalmaz. Ennyi idő elpazarlására tehát nem lehet kielégítő magyarázat az energiamegtakarítás.

Bizonyos, hogy a szervezet pihen alvás közben: fehérjéket épít, lebontja az anyagcsere során felszabaduló, az örökítőanyagot

károsító szabad gyököket. Am Jan Born pszichológus szerint ez az alvás közbeni „nagytakarítás” sem lehet az alvás oka, mivel ehhez nincs szükség a tudat kikapcsolására, mindez éber állapotban is történhet. Elképzelése szerint alvás közben intenzív szortírozó munka folyik az agyban; a napközbeni benyomások, emlékek kiválogatódhatnak, a fontos emlékek átkerülnek a hosszú távú memóriába. Éber állapotban ez nem lenne lehetséges, hiszen ütközne az ingerfeldolgozással. G. Tononi kutatócsoportja azonban ellentmond ennek a már köztudatba is beépült elképzelésnek. Szerintük az alvás nem az emlékek rögzítése miatt létfontosságú, hanem épp ellenkezőleg: legfőbb funkciója az emlékek törlése. A napközben kiépült idegsejtkapcsolatok ritkítására azért van szükség, mert az agy különben gyorsan túltelítődne.

A fontos emlékek elraktározása és a kevésbé fontosak szelektálása egymás mellett történhet: az agy ezen öntudatlan, védett időszakokat hasznosíthatja a napközbeni benyomások válogatásában, „rendezgetésében”. Tehát lehet, hogy azért van egyáltalán emlékeztünk és öntudatunk, mert alszunk... A



pihentető alvás hozzásegít, hogy éberen képesek legyünk megfelelően értelmezni a miniket erő összetett érzelmi hatásokat...

[Minderről részletesen olvashatunk a Mindennapi Pszichológia legújabb számában, Német Orsolya cikkében. A folyóirat megrendelhető a www.mipszi.hu weboldalon.]

Heti bölcsesség



„Mindig az a jó, amit szeretettel művelünk. Voltaképpen csak addig is élünk, míg valamit becsesnek érzünk.”

Gárdonyi Géza

Akikért a gyertya ég



November másodika a halottak ünnepe. Ezen a napon az egyház tanítása szerint az élő és az elhunyt hívek titokzatos közösséget alkotnak. Ilyenkor szokás a sírok megtisztítása, virággal díszítése, gyertyák gyújtása. A sírok mellett rokonok, ismerősök, barátok gyertyát gyújtanak és emlékeznek szeretteikre.



Töklámpás boszorkányok



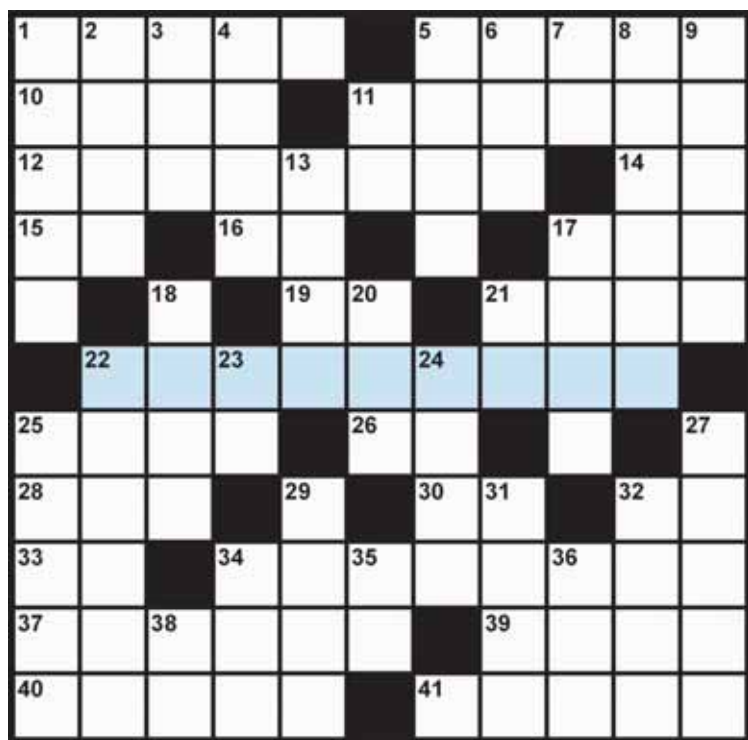
Boszorkányok márpedig vannak! Aki nem hiszi, látogasson el az Angyalföldi József Attila Művelődési Központba (József Attila tér 4.) október 30-án. A fergeteges halloweenpartin a sámánoké, lidércké és töklámpásoké lesz a főszerep. Este 18.00 órától fáklyás, jelmezes szelleműzésre és felvonulásra hívják a résztvevőket, utána bál ki-fulladásig. Érdeklődni Nagy Gyula programszervezőnél a 06 (30) 691-6412 vagy nagygyula@kult13.hu-n lehet.

A mi gyümölcsünk



A magyar almatermesztés világhírét a szabolcsi jonatán alapozta meg. A sokszínű és sokféle gyümölcs egész évben megvásárolható, ennek ellenére a magyarok így is keveset fogyasztanak belőle, pedig az angol közmondás szerint: „napi egy alma az orvost távol tartja”.

Keresztrejtvény



Előző rejtvényünkben egy kortárs magyar költő, író, műfordító nevét rejtettük el. A helyes megfejtés: Ágh István. Nyerteseink: Sas Istvánné, Derzsi Imre.

Mostani rejtvényünkben egy világhírű tudós nevét rejtettük el. Beküldendő a vízszintes 22. számú sor megfejtése. Beküldési határidő: október 25. A helyes megfejtést beküldők között a Premier magazin aktuális számát sorsoljuk ki.

Vízszintes: 1. Észak-amerikai indián törzs. 5. A dzsungel könyvében szereplő farkas. 10. Svéd férfinév. 11. Idősnek ható. 12. Pimasz, népies szóval. 14. Vízpartok! 15. Let ... be; a Beatles utolsó nagylemezének címe. 16. Pest egyik fele! 17. Chris ...; brit rockénekes, gitáros. 19. Római 55-ös. 21. Szükséges. 22. Magyar származású amerikai atomfizikus, „a hidrogénbomba atyja” (1908–2003). 25. ... anyó; Peer Gynt anyja. 26. A tetejére. 28. Lelkiségegy-szolgálat,

röv. 30. Papírra vet. 32. Hátrálni kezd! 33. Izmosodni kezd! 34. Kormányrendelet. 37. Fogyasztásmérő. 39. Szédült, tompa. 40. Nagy testű papagájfaj. 41. Te.

Függőleges: 1. Idegen férfinév. 2. Szárazföldnek vízzel határos része. 3. Fizimiska. 4. Ízeltlábúak fején lévő, hosszú, vékony, páros érzékszerv. 5. A vértanúk városa. 6. Motort olajoz. 7. Félzség! 8. Abcúg! 9. Gyümölcsöt szárít. 11. Egykori hosszmeték. 13. Svájci mondai hős (Vilmos). 17. Ránc. 18. Bekövetkezik. 20. Ütleget. 21. Kicsinyítő képző, a -ka párja. 22. Somogyi helység. 23. A pincébe. 24. A felületére jegyez. 25. Balatoni üdülőhely. 27. Várat ostromol. 29. Angi ...; Vészi Endre műve, film is készült belőle. 31. Női név. 32. Töbötöm vezértársa. 34. Ógörög törzs oszlopos tagja! 35. Kicsinyítő képző, a -ke párja. 36. Bő. 38. Zavaros kezdet!

S. I.

HÍRNÖK
AZ ÖNKORMÁNYZAT LAPJA

Kiadja a Sprint Kft.



Alapító főszerkesztő:
Sas György (1922–2004)

Felelős kiadó: Machos Ferenc

Főszerkesztő: Czeglédi Ildikó

Szerkesztő: Jusstusz Gábor

Szerkesztőségi titkár: Aradi Judit

Fotó, tördelés: Holczer Gábor

A szerkesztőség címe:

1137 Bp., Újpesti rkp. 7.

Nyomdai munkák: Sprint Kft.

E-mail: hirnok@sprintkiado.hu

www.sprintkiado.hu

Hirdetésfelvétel: Sprint Kft.

1137 Bp., Újpesti rkp. 7.

Hétfőtől péntekig 9–15 óráig

Telefon: 237-5060, 237-0242

Fax: 237-5069

E-mail: hirdetes@sprintkiado.hu